



MINISTÈRE
DES ARMÉES

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Secrétariat général
pour l'administration

Livret du proche aidant



Réalisé par le service
à compétence nationale
de l'action sociale des Armées





Préambule



Le terme de « proche aidant » s'est imposé dans le débat public pour identifier les personnes qui apportent de l'aide à un membre de leur entourage.

Dès 2019, le gouvernement annonçait une première stratégie afin de placer les aidants au cœur des politiques publiques.

En France, 9,3 millions de personnes déclarent apporter une aide régulière à un proche ou un tiers en raison de son état de santé, son handicap ou son âge. 500 000 de ces personnes, qui ne sont ni professionnelles, ni bénévoles sont des mineurs. Près de la moitié de ces aidants ont une activité professionnelle et ils sont également plus de la moitié à accompagner un ascendant de plus de 60 ans.

Cette aide peut prendre la forme d'un accompagnement dans les activités de la vie quotidienne, d'un soutien moral ou financier.

Les ressortissants du ministère des armées peuvent se trouver en situation d'aidants : la perte d'autonomie d'un proche âgé ou malade, la situation de handicap au sein de la famille, une blessure consécutive à l'exercice de la mission sont des situations qui imposent l'accompagnement du proche fragilisé et qui mettent en exergue le rôle essentiel de l'aidant et les répercussions sur la vie familiale et professionnelle.

Ce livret s'adresse aux personnels du ministère des armées et à leur famille. Il est élaboré par l'action sociale des armées et vient recenser et regrouper les divers services, outils et mesures existants, tout en l'adaptant au monde de la Défense : dispositifs de droit commun, offre de service interministérielle et ministérielle et présentation des acteurs et partenaires internes et externes.

Notre mission est d'adapter notre soutien à votre engagement personnel à l'égard de vos proches dans le contexte des contraintes et sujétions professionnelles qui sont les vôtres.

SOMMAIRE

QUI SONT LES AIDANTS ?	6
Définition de l'aidant	6
Le statut de l'aidant	7
Les missions de protection juridique exercées par l'aidant	8
LES DROITS DES AIDANTS.....	10
Les aménagements du temps de travail	10
Le congé proche aidant	10
Le congé de présence parentale	11
Le congé de solidarité familiale	11
Le temps partiel de droit	12
Le télétravail dérogatoire.....	12
Les congés de droit.....	13
Les autorisations d'absence.....	14
L'absence pour maladie grave d'un proche	14
Le bénéfice de don de jours de congé	14
Le droit à la formation	15
Le soutien financier pour les aidants	16
La rémunération de l'aidant familial	16
Le dédommagement	16
Le droit au chômage.....	16
Le droit à la retraite	17
Les avantages et déductions fiscales de l'aidant familial.....	17
Les aides financières	18
L'allocation journalière de proche aidant (AJPA)	18
L'allocation journalière de présence parentale (AJPP)	18
L'allocation journalière d'une personne en fin de vie (AJAP)	19
La majoration pour tierce personne (MTP)	19
L'allocation de parents d'enfants handicapés (APEH)	20
L'aide aux parents effectuant un séjour en maison de repos ou de convalescence accompagnés de leur enfant	20
L'aide-ménagère à domicile et l'aide familiale à domicile.....	21
L'aide aux familles d'enfants porteurs de handicap « rente-survie »	21
Le soutien psychologique individuel	22
Suivre l'état de santé d'un parent âgé.....	23
L'accès au dossier de soins.....	23
Les maisons des aînés et des aidants	24

Aménager, équiper le logement.....	26
Aménager	26
L'allocation perte d'autonomie (APA).....	28
La prestation de compensation du handicap (PCH)	28
L'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH)	29
Équiper le logement	30
Aménager, adapter le véhicule.....	31
Les solutions de répit.....	33
Les séjours de vacances	37
Pour les blessés.....	39
L'action sociale des armées (ASA)	39
Le séjour gratuit de l'ASA dans un centre IGESA.....	39
Les cellules d'aide aux blessés (CAB).....	40
La maison numérique des blessés et des familles	41
VOS INTERLOCUTEURS.....	42
L'action sociale des armées (ASA)	42
La caisse nationale militaire de sécurité sociale (CNMSS) et les mutuelles.....	43
Les associations nationales.....	46
Quelques blogs	48
Les fondations et associations du monde défense	49
LES GUIDES.....	51
VOS CONTACTS UTILES.....	52
GLOSSAIRE.....	54





Qui sont les aidants ?

DÉFINITION DE L'AIDANT

Étymologiquement, le mot « aider » vient du latin *adjutare* qui signifie soulager, seconder, prêter son concours à quelqu'un pour lui faciliter l'accomplissement d'un acte, la réalisation de quelque chose, secourir une personne dans le besoin.

Juridiquement, est considéré comme proche aidant l'adulte ou l'enfant qui vient en aide, pour accomplir des actes ou des activités de la vie quotidienne, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, en faveur d'une personne en perte d'autonomie, du fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap.

Ainsi, est considérée comme proche aidant toute personne, qu'elle partage un lien affectif, familial ou non, apportant un soutien à un ou plusieurs membres de son entourage, qui présente une incapacité temporaire ou permanente de nature physique, psychologique, psychosociale ou autre (peu importe son âge ou son milieu de vie).

Dès lors que l'aidé est une personne âgée, un adulte ou un enfant, en situation de handicap, de perte d'autonomie ou de maladie invalidante, la personne qui est proche de lui et qui l'accompagne souvent dans les gestes du quotidien est considérée comme son proche aidant. Nous sommes donc passés de la notion « d'aidant familial » à celle, plus large, de « proche aidant ».

Selon le **Code de l'action sociale et de la famille** : *"Est considéré comme un aidant familial, le conjoint, le concubin, la personne avec laquelle le bénéficiaire a conclu un pacte civil de solidarité, l'ascendant, le descendant ou le collatéral jusqu'au quatrième degré du bénéficiaire, ou l'ascendant, le descendant ou le collatéral jusqu'au quatrième degré de l'autre membre du couple qui apporte l'aide humaine et qui n'est pas salarié pour cette aide"*.

Le Collectif inter-associatif d'aide aux aidants familiaux (CIAAF)¹ définit un aidant comme « la personne qui vient en aide à titre non professionnel, pour partie ou totalement, à une personne dépendante de son entourage, pour les activités quotidiennes. Cette aide régulière peut être prodiguée de façon permanente ou non. Cette aide peut prendre plusieurs formes ».

¹ Les membres du CIAAF sont : AFM-Téléthon – Afsep – Anpeda - APF – ASBH – Clapeaha - Coface Handicap - France Alzheimer - Groupe Polyhandicap France - Proches Aidants France – Unaf – Unafam – UNAFTC - Unapei.

Le CIAAF s'est donné pour mission de faire reconnaître par la société le rôle et la place de tous les aidants familiaux et de défendre leurs intérêts, quels que soient l'âge, le handicap ou la maladie de la personne aidée.

Ses objectifs sont :

- de revendiquer auprès des pouvoirs publics le développement d'une aide adaptée aux besoins diversifiés des aidants familiaux non professionnels ;
- d'obtenir des pouvoirs publics les moyens appropriés au soutien de ces aidants et l'application effective des lois et règlements ;
- de promouvoir toute mesure améliorant la santé et la qualité de vie des aidants familiaux ;
- de mutualiser, partager et susciter des expériences innovantes ;
- de faire connaître aux aidants familiaux leurs droits et contribuer à la meilleure visibilité des dispositifs d'accès aux informations de proximité ;
- de favoriser la recherche sociale et médico-sociale sur les aidants familiaux.

LE STATUT DE L'AIDANT

Afin de faire reconnaître ce statut par l'administration, vous pouvez demander une attestation administrative de proche aidant au Conseil départemental.

Vous devez envoyer une lettre recommandée avec accusé de réception au conseil départemental, dans laquelle vous décrivez la situation et attestez sur l'honneur :

- votre rôle vis-à-vis de votre proche, votre lien de parenté ;
- les pathologies dont souffre votre proche.

Vous pouvez y joindre tout document utile qui appuiera votre demande :

- certificat médical ;
- liste des actes que vous accomplissez ;
- attestation de votre employeur en cas de diminution ou arrêt de votre activité, etc.

Cette démarche peut également être à l'initiative de votre proche et être envoyée au conseil départemental en son nom.

Votre proche peut également vous désigner comme aidant lors de ses démarches administratives (demande de Prestation de Compensation du Handicap [PCH], d'Allocation pour Adulte Handicapé [AAH], d'Allocation Personnalisée d'Autonomie [APA]...) afin de vous faire bénéficier du dédommagement de proche aidant, vous déclarer comme salarié-aidant ou faire valoir votre droit au répit.

C'est au travers de ces demandes que votre statut administratif d'aidant peut être reconnu.

Ce statut vous permet d'être partie prenante dans la prise en charge du proche aidé et de ne pas être écarté des décisions le concernant. Vous êtes légitime par l'identification de ce rôle d'aidant. Étant reconnu, vous pouvez bénéficier des dispositifs dédiés mis en place par l'État : congé de proche aidant, solutions de répit, de retraite...

LES MISSIONS DE PROTECTION JURIDIQUE EXERCÉES PAR L'AIDANT

La personne de confiance

Un proche aidant peut être désigné, sur son accord, « personne de confiance » par la personne à laquelle il vient en aide au quotidien. Cette désignation peut se faire à tout moment sur un formulaire ou sur papier libre.

La personne de confiance peut assurer les missions suivantes :

- accompagner l'aidé dans ses démarches et l'assister lors de ses rendez-vous médicaux ;
- être consultée par les médecins pour rendre compte des volontés du proche aidé s'il n'est pas en mesure de le faire lui-même.

➔ *Ne pas hésiter à se faire conseiller par son médecin*

Les directives anticipées

Les « directives anticipées » peuvent également être confiées au proche aidant. Ce document écrit, daté et signé par la personne aidée, peut être manuscrit ou dactylographié. Le proche aidé indique ses souhaits concernant sa fin de vie en cas de maladie ou d'accident :

- limiter ou arrêter les traitements en cours ;
- subir une intervention chirurgicale ;
- être transféré en réanimation...

Elles ont une durée illimitée, mais peuvent être modifiées ou annulées.

Le proche aidant peut également, s'il l'accepte, se voir désigner mandataire (mandat de protection future) par la personne aidée (ou mandant) afin de protéger ses intérêts personnels.

L'habilitation familiale

L'habilitation familiale permet à un proche (parent, enfant, grand-parent, frère, sœur, époux(se), concubin(e), partenaire avec lequel il est lié par un pacte civil de solidarité (PACS) de représenter ou d'assister une personne pour assurer la sauvegarde de ses intérêts. Cette habilitation est mise en place lorsque la personne n'est pas en mesure d'exprimer sa volonté au quotidien, de faire ou de comprendre les actes de la vie courante.

L'habilitation peut être générale ou limitée à certains actes.

L'aidé doit être dans une situation d'altération de ses facultés mentales ou de ses facultés corporelles de nature à empêcher l'expression de sa volonté.

Pour demander une habilitation familiale, il faut obtenir un certificat médical circonstancié auprès d'un médecin choisi sur une liste établie par le procureur de la République. Ce médecin peut solliciter l'avis du médecin traitant de l'aidé.

Bon à savoir

L'habilitation familiale ne met pas fin aux procurations délivrées par l'aidé avant le jugement.

A la différence de la sauvegarde de justice, de la curatelle ou de la tutelle, il n'y a plus, en général, de contrôle du juge une fois l'habilitation délivrée.

Retrouver toutes les informations utiles sur le site : **[service-public.fr](https://www.service-public.fr)**





LES AMÉNAGEMENTS DU TEMPS DE TRAVAIL

Des aménagements peuvent être accordés aux agents civils et militaires. Néanmoins, pour les modalités de mise en œuvre, il est important se rapprocher de son gestionnaire de proximité.

Le congé proche aidant

Le congé proche aidant, permet de s'occuper d'une personne handicapée ou touchée par une perte d'autonomie importante. Il concerne les civils et militaires.

Il est de trois mois renouvelables.

Le proche peut être :

- un ou plusieurs de ses enfants ;
- son conjoint ;
- un parent âgé ;
- un frère ou une sœur, un oncle ou une tante, un cousin, un neveu ou une nièce, ou tout membre de sa famille jusqu'au 4^e degré ;
- une personne en situation de handicap ou âgée avec laquelle il vit ou entretient des liens étroits et stables.

Ce dispositif, permet sous certaines conditions, de cesser ou de réduire son activité professionnelle pour accompagner une personne handicapée, âgée ou en perte d'autonomie. Il est accessible à tout salarié sur demande auprès de son employeur. Le congé peut être renouvelé, sans dépasser un an sur l'ensemble de la vie professionnelle du salarié.

À noter : La personne aidée doit résider en France de façon stable et régulière.

Le congé de proche aidant remplace, depuis 2017, le congé de soutien familial.

Pour le proche aidant, ce congé permet de mieux concilier vie personnelle et vie professionnelle.

Pendant toute la durée du congé, le proche aidant ne perçoit pas de salaire de la part de son employeur sur les périodes d'absence (sauf si des dispositions conventionnelles le prévoient).

En revanche, sous certaines conditions et s'il n'est pas employé par la personne aidée, il peut percevoir une allocation pour compenser en partie cette perte de salaire : l'allocation journalière du proche aidant (AJPA).

Le congé de présence parentale

Il permet au salarié civil ou militaire de s'occuper d'un enfant à charge atteint d'une maladie, d'un handicap ou victime d'un accident grave.

Il est attribué pour une période maximale de 310 jours ouvrés par enfant et par maladie, accident ou handicap sur une période de 36 mois.

Le congé de solidarité familiale

Le congé de solidarité familiale permet d'assister un proche gravement malade. Il remplace, depuis 2003, le congé d'accompagnement d'une personne en fin de vie.

Tout fonctionnaire ou contractuel peut bénéficier du congé de solidarité familiale pour assister un proche qui souffre d'une pathologie mettant en jeu le pronostic vital ou qui est en phase avancée ou terminale d'une affection grave et incurable, quelle qu'en soit la cause.

Ce proche peut être :

- un ascendant (père, mère...) ou un descendant (enfant, petits-enfants...) ;
- un frère ou une sœur ;
- une personne vivant à votre domicile (conjoint, concubin, partenaire lié par un PACS...) ;
- une personne vous ayant désigné comme personne de confiance.

Le congé de solidarité familiale permet de réduire ou de cesser votre activité. Si vous cessez totalement votre activité, vous pouvez choisir de prendre votre congé sous la forme d'une période continue de trois mois renouvelable une fois ou de manière fractionnée sous la forme de périodes d'au moins 7 jours consécutifs. Si vous choisissez de réduire votre activité, vous pouvez prendre votre congé sous la forme de temps partiel à 50 %, 60 %, 70 % ou 80 % pendant une période maximale de trois mois renouvelable une fois.

Il prend fin, soit au terme de cette période de trois ou six mois, soit dans les 3 jours suivant le décès de la personne accompagnée, soit à une date antérieure sur votre demande.

Le congé de solidarité familiale ne peut être ni reporté ni refusé par votre administration ou employeur. Il ne peut pas être déduit de la durée du congé annuel et n'est pas pris en compte pour le calcul de vos réductions du temps de travail (RTT).

Pendant toute la durée du congé de solidarité familiale, le contrat de travail est suspendu et l'aidant n'est, en principe, pas rémunéré par son employeur.

Il peut cependant percevoir, sur une période qui ne peut excéder 21 jours, l'allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie.

Le militaire peut bénéficier du congé de solidarité familiale pour une période continue d'une durée maximale de trois mois renouvelable une fois ou par périodes fractionnées d'au moins 7 jours consécutifs (la durée cumulée ne peut excéder six mois).

Le temps partiel de droit

Il est automatiquement fait droit à la demande de l'agent, fonctionnaire titulaire ou stagiaire (ne concerne pas le militaire), d'exercer ses fonctions à temps partiel afin de donner des soins au conjoint, à un enfant à charge ou à un ascendant atteint d'un handicap nécessitant la présence d'une tierce personne, ou victime d'un accident ou d'une maladie grave.

Le temps partiel de droit cesse dès que l'état de santé de la personne ne nécessite plus l'assistance d'un tiers.

Il est accordé pour une durée égale à 50 %, 60 %, 70 % ou 80 % du temps plein.

Quel que soit le temps partiel accordé, la définition du calendrier de travail de l'agent (choix des périodes travaillées ou non) est soumise à la bonne organisation du service.

La demande est à transmettre deux mois au moins avant la date d'effet sollicitée. Deux mois avant l'expiration de chaque période de travail à temps partiel, les intéressés doivent, à l'aide des formulaires dédiés, demander son renouvellement ou solliciter leur reprise à temps plein.

Le télétravail dérogatoire

Tous les agents civils du ministère des armées peuvent potentiellement exercer leur activité en télétravail et le solliciter. La quotité maximale de télétravail est de 3 jours pour une autorisation hebdomadaire et de 12 jours par mois dans le cadre d'une base mensuelle. Cependant, pour l'agent en situation de proche aidant, il peut être dérogé à cette quotité, pour une durée de 6 mois, dès lors que celui-ci vient en aide de façon occasionnelle, récurrente ou permanente à une personne handicapée ou touchée par une perte d'autonomie importante.

Il peut s'agir :

- d'un ou plusieurs de ses enfants ;
- de son conjoint ;
- d'un parent âgé ;
- d'un frère ou d'une sœur, d'un oncle ou d'une tante, d'un cousin, d'un neveu ou d'une nièce, ou de tout membre de sa famille jusqu'au 4^e degré ;
- d'une personne en situation de handicap ou âgée avec laquelle il vit ou entretient des liens étroits et stables.

La demande de l'agent doit être accompagnée d'une déclaration sur l'honneur du lien familial avec la personne aidée ou de l'aide apportée à la personne âgée ou handicapée avec laquelle l'agent réside ou entretient des liens étroits et stables.

Les congés de droit

- *La disponibilité de droit*

Une disponibilité de droit est accordée pour donner des soins à un enfant à charge, au conjoint, au partenaire pacsé ou à un ascendant. Pendant la disponibilité, le fonctionnaire cesse de bénéficier de sa rémunération, de ses droits à l'avancement et à la retraite.

Le fonctionnaire en disponibilité cesse de cotiser au régime de retraite de l'État. La période de disponibilité n'est donc pas prise en compte pour le calcul du nombre de trimestres d'assurance ouvrant droit à pension de l'État.

Le fonctionnaire doit formuler sa demande de réintégration au moins trois mois avant l'expiration de la disponibilité.

- *Le congé pour convenance personnelle*

Le militaire peut disposer d'un congé pour convenance personnelle, non rémunéré, pour donner des soins à un enfant à charge, au conjoint ou partenaire avec lequel il est lié par un PACS, ou à l'ascendant à la suite d'un accident ou d'une maladie grave ou atteint d'un handicap nécessitant la présence d'une tierce personne.



LES AUTORISATIONS D'ABSENCE

L'absence pour maladie grave d'un proche

Les agents peuvent se voir accorder pour maladie grave de leur conjoint (ou de la personne liée par un PACS), de leur père, mère ou enfants, une autorisation d'absence d'une durée maximale de 3 jours ouvrables, sous réserve des nécessités de service.

Dans certains cas particuliers, compte tenu des déplacements à effectuer, la durée de l'absence peut être majorée des délais de route dans la limite de 48 heures aller-retour.

Le bénéfice de don de jours de congé

Vous pouvez bénéficier de ce don si vous êtes aidant familial. Il vous permet ainsi d'être rémunéré pendant votre absence.

En votre qualité d'aidant, vous devez venir en aide à un proche atteint d'une perte d'autonomie, d'une particulière gravité ou présentant un handicap.

La personne à laquelle vous venez en aide doit être l'une des personnes suivantes :

- époux, partenaire lié par un Pacs ou concubin ;
- ascendant ou descendant ;
- enfant à charge ;
- collatéral jusqu'au 4^e degré ;
- ascendant, descendant ou collatéral jusqu'au 4^e degré de votre époux, partenaire lié par un Pacs ou concubin ;
- personne âgée ou handicapée avec laquelle vous résidez ou avec laquelle vous entretenez des liens étroits et stables, à qui vous venez en aide de manière régulière et fréquente, en tant que non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne.

LE DROIT À LA FORMATION

Pour accompagner une personne dépendante au quotidien, les proches aidants peuvent bénéficier de formations auprès de professionnels de santé.

Ces formations peuvent être dispensées par la Croix-Rouge ou la Protection Civile, par exemple. Elles concernent les gestes de premiers secours, les soins corporels, mais aussi l'accompagnement psychologique.

Les aidants se retrouvent souvent seuls à s'occuper de leurs proches et doivent réaliser un certain nombre de tâches qui nécessitent des savoir-être et savoir-faire particuliers (connaissances du secteur médico-social et des solutions de répit, apprentissage de certains gestes, de ses propres limites, gestion de ses émotions...). Pour les aider, il existe des ateliers de sensibilisation et de formation qui cherchent à améliorer la relation aidant-aidé et l'autodétermination des aidants.

Ces ateliers animés par des professionnels du secteur médico-social ont pour objectifs de :

- se reconnaître en tant qu'aidant ;
- être en capacité d'évaluer ses propres besoins et attentes ;
- prendre soin de sa santé (physique et psychologique) et apprendre à déléguer ;
- connaître l'environnement médico-social et les solutions de répit ;
- comprendre la maladie de son proche, ses conséquences et se former à certains gestes techniques ;
- analyser et lever les schémas de culpabilité.

Les ateliers de sensibilisation et de formation sont toujours gratuits pour l'aidant.

Comment y accéder ?

- le portail national d'information de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA) propose un annuaire des formations ;
- les plateformes de répit (PFR) peuvent vous informer sur l'offre de formation disponible répondant à vos besoins ;
- les sites des associations soutenant les aidants peuvent également être consultés ;
- les Centres Locaux d'Information et de Coordination pour personnes âgées (CLIC), les Pôles Autonomie Territoriaux (PAT), les Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS) et les Méthodes d'Action Intégration Autonomie (MAIA) peuvent vous renseigner ;
- pour les personnes handicapées : les Maisons Départementales des Personnes Handicapées (MDPH) peuvent vous renseigner sur les solutions disponibles sur votre territoire.

LE SOUTIEN FINANCIER POUR LES AIDANTS

La rémunération de l'aidant familial

L'aidant familial peut se faire rémunérer s'il opte pour un statut de salarié.

Si la personne âgée n'est pas bénéficiaire de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), elle peut employer un membre de sa famille en tant qu'aide à domicile.

Si la personne âgée bénéficie de l'APA, la loi l'autorise à employer un membre de sa famille, à l'exception de son conjoint, concubin ou partenaire lié par un Pacs.

La Prestation de compensation du handicap (PCH) peut servir à payer l'aide humaine assurée par un proche aidant :

- soit par le salariat ;
- soit par le dédommagement, à hauteur de 50 % du Smic horaire net ou de 75 % du Smic horaire net en cas de réduction ou d'arrêt de l'activité professionnelle.

Le dédommagement

Lorsque le salariat n'est pas possible ou pas souhaité, le proche aidant peut demander un dédommagement financier en contrepartie de son activité.

Ce dédommagement n'est possible que si le proche aidé touche la PCH. Le dédommagement de proche aidant est **versé par l'organisme qui gère le paiement de la PCH du proche aidé** c'est-à-dire, soit la MDPH soit le conseil départemental. Il se fait dans le cadre de l'aide humaine à un tarif différent de celui des aides à domicile.

Pour pouvoir en bénéficier, il faut en faire la demande (ne pas hésiter à se rapprocher de la MDPH pour savoir qui finance la PCH du proche).

La demande doit être faite par le proche aidé ; ce dernier doit également déclarer par courrier chaque aidant familial ainsi que leur lien de parenté.

Un aidant familial sera dédommagé à hauteur de 50 % du Smic horaire net (4,59 €*).

S'il a dû réduire ou arrêter son activité professionnelle pour s'occuper de son proche, le dédommagement correspondra à 75 % du Smic horaire net (6,89 €*).

L'aidant doit s'inscrire auprès de l'Union de recouvrement des cotisations de sécurité sociale et d'allocations familiales (Urssaf) afin de régler les cotisations de sécurité sociale. Depuis 2019, les sommes perçues ne sont plus imposables.

Le droit au chômage

Un aidant familial peut obtenir un droit au chômage, à condition qu'il ait établi un contrat de travail avec la personne aidée. Il faut également remplir quelques conditions (durée de cotisation, inscription comme demandeur d'emploi).

Le droit à la retraite

La loi permet aux aidants de valider des trimestres de retraites au titre des périodes non travaillées ou travaillées à temps partiel pour s'occuper d'un proche en situation de handicap ou de dépendance du fait de l'âge, sans avoir besoin de cotiser.

Ces périodes peuvent faire l'objet d'une affiliation gratuite à l'assurance vieillesse.

Pour accéder à ce droit, l'aidant doit être bénéficiaire soit, de :

- l'allocation journalière du proche aidant (AJPA) ;
- l'allocation journalière de présence parentale (AJPP).

L'aidant acquiert ainsi des droits à la retraite, sans avoir à verser de cotisations. De plus, s'il a dû interrompre son activité professionnelle, il peut bénéficier d'une retraite à taux plein à 65 ans au lieu de 67 ans.

Pour plus de renseignements, adressez-vous à :

- Votre assistant de service social
- La maison départementale de l'autonomie
- Votre caisse de retraite

Les avantages et déductions fiscales de l'aidant familial

Il n'est pas rare que les aidants familiaux financent en partie le maintien à domicile de leur proche aidé. En contrepartie de cette aide financière, ils peuvent bénéficier d'avantages fiscaux :

- un crédit d'impôt de 50 %, s'ils emploient une aide à domicile ;
- une déduction forfaitaire, s'ils accueillent une personne de plus de 75 ans ;
- un crédit d'impôt de 25 %, s'ils installent des équipements de sécurité et d'accessibilité dans la résidence principale de la personne aidée.

LES AIDES FINANCIÈRES

- *Le droit commun*

L'allocation journalière de proche aidant (AJPA)

L'AJPA peut être versée aux personnes qui arrêtent de travailler ponctuellement ou réduisent leur activité pour s'occuper d'un proche en situation de handicap ou de perte d'autonomie. La personne aidante doit avoir un lien étroit avec la personne aidée : conjoint, concubin, pacsé, ascendant, descendant, ou vivre avec elle ou encore l'aider régulièrement. Elle doit avoir demandé un congé de proche aidant à son employeur.

La demande doit être accompagnée de l'attestation de la MDPH mentionnant le taux d'incapacité supérieur ou égal à 80 % ou du Conseil départemental mentionnant le Groupe Iso-Ressources (GIR) entre 1 à 4.

Montant* et durée² : 64,54 €/journée et 32,27 €/demi-journée dans la limite maximale de 66 jours ou 132 demi-journées sur l'ensemble de la carrière professionnelle.

L'AJPA est délivrée par la
Caisse d'Allocations Familiales



L'allocation journalière de présence parentale (AJPP)

L'AJPP est une aide financière. Elle est attribuée sous condition : **cesser temporairement son activité** pour s'occuper de son enfant de moins de 20 ans gravement malade, accidenté ou handicapé. Elle peut être versée simultanément ou alternativement aux 2 membres du couple de parents.

La demande doit être accompagnée d'un certificat médical précisant : la nature des soins contraignants, les modalités de la présence aux côtés de l'enfant et la durée prévisible du traitement de l'enfant.

Montant* et durée² : 64,54 €/journée et 32,27 €/demi-journée. L'aide est versée mensuellement à concurrence du nombre de jours d'absence pris au cours de chaque mois, au titre du congé de présence parentale dans la limite de 22 jours par mois.

L'AJPP est délivrée par la
Caisse d'Allocations Familiales



² A Mayotte, le montant de l'AJPP par journée est de 55,51 € et par demi-journée de 27,75 €

L'allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie (AJAP)



L'AJAP est attribuée sous condition : bénéficier d'un congé de solidarité familiale et accompagner la personne en fin de vie à domicile (domicile de l'accompagné, de l'accompagnant, maison de retraite ou établissement hospitalier pour personne âgée dépendante (EHPAD)).

Le formulaire de demande doit être accompagné de l'attestation employeur précisant le bénéfice du congé de solidarité familiale.

Montant* et durée² : l'allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie est de 60,55 €/jour. Si le fonctionnaire a choisi d'exercer son activité professionnelle à temps partiel, il perçoit la moitié de ce montant, soit 30,28 €/jour.

L'AJAP est servie par l'administration employeur
(fonctionnaires et militaires) et
Caisse Primaire d'Assurance Maladie
(contractuels)



La majoration pour tierce personne (MTP)



La MTP est versée, sous conditions, pour couvrir les frais correspondants à une aide dans la vie quotidienne. Pour pouvoir bénéficier de cette prestation, l'aidé doit avoir un taux d'incapacité permanente d'au moins 80 %, être ou avoir été dans l'incapacité de travailler et avoir besoin de l'aide d'une tierce personne pour les actes essentiels de la vie quotidienne (se laver, marcher, s'habiller, etc.) Cette prestation permet à l'aidé de percevoir une pension d'invalidité plus élevée.

En cas de difficulté, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre assistant de service social de proximité.



Pour plus d'information,
contactez votre assistant de service social
de proximité



e-social des armées

- *Au niveau interministériel*

L'allocation de parents d'enfants handicapés (APEH)



Pour les jeunes de moins de 20 ans

Cette prestation interministérielle est destinée au personnel civil ou militaire en activité ou admis à la retraite, parent d'un enfant en situation de handicap, âgé de moins de 20 ans et bénéficiaire de l'Allocation d'Éducation de l'Enfant Handicapé (AEEH).

Elle n'est soumise à aucune condition de ressources.

Son montant mensuel est de 183 €*. L'APEH est versée jusqu'à expiration du mois auquel l'enfant atteint ses 20 ans (sauf pour les enfants placés en internat de semaine ; la prestation est alors servie au prorata du temps passé dans la famille lors des périodes de retour au foyer en fin de semaine et durant les vacances scolaires).

Pour les jeunes de 20 à 27 ans

Cette prestation interministérielle est destinée au personnel civil ou militaire en activité ou admis à la retraite, parent d'un jeune adulte en situation de handicap, âgé de 20 ans à 27 ans et poursuivant des études.

En cas de maladie chronique ou d'infirmité constitutive de handicap (reconnu par la Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées [CDAPH]), la prestation est attribuée si le jeune adulte ne bénéficie pas de l'allocation aux adultes handicapés (AAH), ni de l'allocation compensatrice. Les enfants concernés doivent justifier de la qualité d'étudiant, d'apprenti ou de stagiaire au titre de la formation professionnelle.

L'allocation est versée mensuellement au taux de 30 % de la base mensuelle de calcul des prestations familiales (revue annuellement). Elle est également versée au cours des mois de vacances scolaires et pendant le mois complet où l'enfant atteint ses 27 ans.

L'aide aux parents effectuant un séjour en maison de repos ou de convalescence accompagnés de leur enfant

Cette subvention interministérielle est destinée au personnel civil ou militaire en activité ou retraité. Le séjour doit faire l'objet d'une prescription médicale et être effectué dans un établissement agréé par la sécurité sociale. Votre enfant doit être âgé de moins de 5 ans au 1^{er} jour du séjour.

Cette aide est accordée au titre de chaque enfant de moins de 5 ans dans la limite de 35 jours par an. Son montant s'élève à 26,16 € par jour et par enfant*.



- *Au niveau ministériel*

L'aide-ménagère à domicile et l'aide familiale à domicile



L'aide-ménagère à domicile et l'aide familiale à domicile sont des aides individuelles à caractère facultatif. Elles consistent en une participation au paiement du salaire horaire versé à un intervenant par le bénéficiaire.

Elles s'insèrent dans les dispositifs de droit commun mis en œuvre par les organismes de sécurité sociale et d'assurance vieillesse dont l'action doit être recherchée en priorité, ainsi que par les collectivités territoriales, les caisses d'allocations familiales et les mutuelles.

Toute prise en charge au titre de la prestation est fixée pour une période maximale de six mois et limitée à l'année civile en cours. Il ne peut être accordé plus de 20 heures par mois. Toutefois, ce plafond peut être porté à 60 heures par mois dans les cas présentant un caractère éminent sur le plan social, au regard de l'évaluation de l'assistant de service social.

Cette prestation est soumise à conditions de ressources.

L'aide aux familles d'enfants porteurs de handicap « rente-survie »



L'aide aux familles d'enfants porteurs de handicap « rente-survie » consiste à prendre en charge sur les crédits de l'action sociale des armées une partie du coût annuel de la prime de rente-survie, après déduction de toutes les participations externes au ministère des armées (notamment celles des mutuelles lorsque leurs instances fédérales ont décidé d'assurer une part des primes de cette nature ou d'organismes assurant la protection sociale du conjoint, du partenaire lié par un pacte civil de solidarité, du concubin, ou d'associations, etc.).

Les contrats pris en compte sont ceux souscrits par des parents ayant financièrement à charge un ou plusieurs enfants (mineurs ou majeurs) qui répondent aux conditions suivantes :

- l'assuré doit être un parent (père ou mère) de l'enfant atteint d'une incapacité permanente d'au moins 50 % ;
- seul le risque décès de l'assuré doit être couvert ;
- l'enfant handicapé de l'assuré doit être le seul et unique bénéficiaire, à l'exclusion de toute autre personne ;
- le contrat visé ne doit pas contenir de clause de rachat (art. L. 132-23 du code des assurances) ;
- une rente viagère (et non un capital) doit être versée au bénéficiaire.

Cette prestation est soumise à conditions de ressources selon le barème de participation, ci-dessous :

Quotient familial	Pourcentage de prise en charge
Inférieur à 10 080 €	90 %
De 10 080 € à 12 240 €	70 %
De 12 240 à 13 920 €	50 %

Le montant maximum de l'aide annuelle est fixé à 1 000 €.

Le soutien psychologique individuel



L'action sociale des armées prend en charge le financement des séances au profit des familles non ressortissantes de la Caisse Nationale Militaire de Sécurité Sociale (CNMSS) (la caisse finance les consultations de ses ayants-droits). Six séances d'un montant de 80 € sont prises en charge (un renouvellement des 6 séances peut être décidé par le médecin), ainsi que les bilans pédopsychiatriques au profit des mineurs pour un montant de prise en charge de 150 €.

Cette orientation doit faire suite à une intervention motivée par une souffrance psychique que le psychologue écoutant estime être en lien avec la projection d'un proche en mission extérieure ou intérieure (« Sentinelle » ou « Harpie ») ou lié à un évènement grave.

La personne doit rencontrer un médecin militaire ou faire appel au numéro « ECOUTE DEFENSE » pour bénéficier du document de prise en charge ; il s'agit de la déclaration d'affectation liée à l'activité du militaire, la DALAM.





SUIVRE L'ÉTAT DE SANTE D'UN PARENT ÂGÉ

L'accès au dossier de soins

Le secret médical s'oppose à ce que des informations sur l'état de santé d'une personne soient délivrées à des tiers.

En principe, l'accès au dossier médical peut être demandé auprès du professionnel de santé ou de l'établissement de santé, par la personne concernée, son ayant droit en cas de décès, le titulaire de l'autorité parentale, le tuteur ou le médecin désigné comme intermédiaire.

Cependant, des dérogations légales existent.

En effet, toute personne mandatée par le patient peut obtenir copie du dossier sous couvert du secret professionnel, **mais cette modalité doit être exceptionnelle** (ex : incapacité du proche aidé de se déplacer).

Ainsi, un membre de la famille, ou une personne de confiance, peut être mandaté pour recueillir auprès de tout professionnel de santé, les éléments du dossier médical qui intéressent le proche aidé.

Par ailleurs, lorsque le proche aidé est en état d'exprimer sa volonté, il peut autoriser le médecin à donner des renseignements aux personnes qu'il désigne ou qui l'accompagnent lors des consultations. Sauf opposition de sa part, en cas de diagnostic ou de pronostic grave, le médecin peut être amené à divulguer des informations médicales à la famille, aux proches ou à la personne de confiance désignée par le patient afin qu'ils lui apportent un soutien.

Le proche aidant peut être amené à jouer un rôle dans la décision médicale uniquement lorsque le patient est hors d'état d'exprimer sa volonté.

C'est pourquoi il peut recevoir de façon dérogatoire des informations sur la santé du proche aidé afin d'éclairer l'équipe médicale.

Le proche aidant peut être désigné comme **personne de confiance** au même titre qu'un membre de la famille ou le médecin traitant. Il ne peut y avoir qu'une seule personne de confiance pour un patient donné.

Lorsque le proche aidé est en état d'exprimer sa volonté, la personne de confiance a un simple rôle d'assistance. Elle peut assister aux consultations, aider le patient dans ses démarches ou sa prise de décision. Elle peut également **l'accompagner lors de la consultation de son dossier**.

Enfin, qu'il s'agisse d'une décision de mise en œuvre d'un traitement, du choix d'une investigation ou d'une décision de limitation voire d'arrêt de traitement, le médecin doit obligatoirement consulter au préalable **la personne de confiance**, la famille ou à défaut un proche sauf en cas d'urgence ou d'impossibilité de joindre une de ces personnes.

Les maisons des aînés et des aidants

Dispositif d'information et de soutien, la **maison des aînés et des aidants** est ouverte aussi bien aux seniors qu'à leurs aidants familiaux et professionnels.

La maison des aînés et des aidants, parfois abrégée en M2A, est un dispositif d'information, d'orientation, d'accompagnement et de soutien à destination :

- des personnes âgées en perte d'autonomie ou en situation de handicap ;
- de leurs aidants (famille, entourage, professionnels concernés par la prise en charge de seniors).

Les maisons des aînés et des aidants sont financées par les collectivités locales. Par exemple, les six maisons parisiennes sont subventionnées par la Ville de Paris et l'**Agence régionale de santé d'Île-de-France**. Les maisons des aînés et des aidants ne doivent pas être confondues avec La Maison des Aidants qui vient également en aide aux aidants, mais qui est une association nationale.

Le rôle des maisons des aînés et des aidants s'articule autour de trois axes :

1. l'information sur le contenu des services et dispositifs d'aides existants pour les personnes et sur la façon d'en bénéficier ;
2. le conseil sur la ou les solutions les plus adaptées à mettre en place pour chaque senior en fonction de ses besoins, de son niveau de santé, et de ses moyens financiers ;
3. l'accompagnement tout au long du processus nécessaire pour la mise en place de l'aide.

Ces maisons de proximité remplissent leur rôle au sein d'un territoire bien défini.

Les différents soutiens proposés :

- des informations et des conseils sur l'accompagnement à domicile (services d'aide ou de soins à domicile, prestations financières, livraison de repas, téléassistance mobile...), l'accueil de jour, l'hébergement temporaire ou définitif dans un établissement médico-social, les activités possibles pour les seniors, les actions de soutien aux proches aidants, etc. ;
- des consultations avec différents professionnels spécialisés : travailleurs sociaux, infirmiers, psychologues, ergothérapeutes, médecins gériatres, etc. ;
- une aide à la mise en place directe des services de santé adaptés à chaque personne en perte d'autonomie grâce à un réseau de professionnels présents sur le territoire (médecins, hôpitaux, infirmières, masseurs-kinésithérapeutes, services sociaux...) ;
- des séances d'écoute ouvertes à tous ceux qui souhaitent parler ;
- un accès à des activités pour seniors et aidants (sorties, jeux, ateliers...).

À Paris :

- Paris territoire centre (1^{er}, 2^e, 3^e, 4^e, 5^e et 6^e arrondissements) :
11, rue de l'École de Médecine, 75006 Paris
Téléphone : 01 44 07 13 35
Email : contact.centre@m2a.paris
- Paris territoire nord-ouest (8^e, 17^e et 18^e arrondissements) :
3, place Jacques Froment, 75018 Paris
Téléphone : 01 43 36 36 72
Email : contact.nordouest@m2a.paris
- Paris territoire nord-est (9^e, 10^e et 19^e arrondissements) :
126, quai de Jemmapes, 75010 Paris
Téléphone : 01 40 40 27 80
Email : contact.nordest@m2a.paris
- Paris territoire est (11^e, 12^e et 20^e arrondissements) :
55, rue de Picpus, 75012 Paris
Téléphone : 01 58 70 09 10
Email : contact.est@m2a.paris
- Paris territoire ouest (7^e, 15^e et 16^e arrondissements) :
24, boulevard de Grenelle, 75015 Paris
Téléphone : 01 44 19 61 60
Email : contact.ouest@m2a.paris
- Paris territoire sud (13^e et 14^e arrondissements) :
9, rue Guyton de Morveau, 75013 Paris
- Téléphone : 01 45 88 21 09
Email : contact.sud@m2a.paris

Il existe également des maisons des aînés et des aidants en province :

- Rennes :
34, place du Colombier, 35000 Rennes
Téléphone : 03 69 33 25 99
Email : maisondesaines@ccasrennes.fr
- Sélestat :
16B, place du Marché aux choux, 67600 Sélestat.
Téléphone : 02 23 62 21 45
Email : accueil@maa-selestat.fr
- Le Luc :
Quartier Précoumin, route de Toulon, 83340 Le Luc-en-Provence
Téléphone : 04 94 50 04 53 / 06 48 56 01 57



Aménager

Votre proche aidé ou votre enfant est porteur d'un handicap, en perte d'autonomie ou encore porteur d'une maladie invalidante et votre logement ou le sien n'est pas adapté. Des améliorations et des travaux dans le logement peuvent permettre à votre proche aidé ou votre enfant de vivre confortablement en toute sécurité.

Quels travaux d'adaptation ?

Les travaux intérieurs peuvent concerner l'élargissement des portes, l'installation d'un monte-escalier ou d'un ascenseur, l'aménagement des sanitaires, l'aménagement de cuisine, l'installation d'un éclairage à détection de mouvement, la création d'un espace de nuit et de sanitaires au rez-de-chaussée...

Les travaux extérieurs peuvent concerner l'installation d'une rampe d'accès vers le logement, l'élargissement de la porte d'entrée, l'installation de volets roulants...

Quels interlocuteurs pour vous conseiller ?

Plusieurs organismes peuvent intervenir pour répondre à votre demande :

- l'Agence Nationale de l'Habitat (ANAH) finance les travaux d'adaptation et vous accompagne dans toutes les étapes de votre projet. Elle prévoit notamment la visite systématique d'un ergothérapeute pour définir votre projet en fonction de vos besoins ;
- l'Agence Départementale d'Information sur le Logement (ADIL) vous informe sur vos droits et sur les solutions de logements adaptés ;
- votre collectivité (commune, intercommunalité, département) vous conseille, vous oriente et le cas échéant finance vos travaux ; renseignez-vous au CCAS, CIAS, en mairie ou sur le site internet de votre collectivité ;
- la MDPH répond aux besoins liés au handicap du proche aidé et facilite les démarches pour accéder aux droits et obtenir différentes aides.

Quelques professionnels de l'adaptation du logement pour personnes à mobilité réduite

↳ CREE : <https://www.cree.fr/>

↳ Bonjour Senior : <https://www.bonjourseigneur.fr/amr-concept>

↳ DOMetVIE : <https://www.dometvie.fr/>

↳ Handibat : <https://www.handibat.info/>

(liste non exhaustive et donnée à titre d'information)

Quelles aides ?

MaPrimeAdapt' :



Aide unique à l'adaptation des logements sous forme de prime qui est attribuée sous conditions de ressources et s'adresse :

- aux personnes en situation de handicap justifiant d'un taux d'incapacité supérieur ou égal à 50 % ou éligibles à la Prestation de Compensation du Handicap (PCH) ;
- aux personnes âgées entre 60 et 69 ans en perte d'autonomie précoce justifiant d'un niveau de GIR (groupe iso-ressources de 1 à 6) ;
- aux personnes âgées de 70 ans et plus, quel que soit leur niveau de dépendance ou d'autonomie.

Pour en bénéficier, vous devez être propriétaire occupant ou locataire du parc privé de votre résidence principale sans condition d'ancienneté. Dans la limite d'un plafond de travaux de 22 000 € hors taxes et selon le niveau de revenus de votre ménage, MaPrimeAdapt' peut financer jusqu'à 50 % ou 70 % du montant des travaux d'adaptation.

Pour obtenir un financement de vos travaux, vous devez déposer votre demande d'aide directement sur la plateforme <https://france-renov.gouv.fr/aides/maprimeadapt>, ou déposer votre dossier auprès des délégations locales de l'Agence nationale de l'habitat (ANAH).

Le prêt à l'amélioration de l'habitat (PAH) de la CAF :

Si vous êtes bénéficiaire d'une prestation familiale, la CAF peut vous accorder un prêt pour effectuer des travaux d'amélioration dans votre résidence principale (création de sanitaires, aménagement pour l'accessibilité du logement, agrandissement...).

Le montant du prêt peut couvrir jusqu'à 80 % des dépenses dans la limite de 1 067,17 €.



L'allocation perte d'autonomie (APA) :



Pour en bénéficier, le proche aidé doit être dans une situation de perte d'autonomie (besoin d'aide pour accomplir les actes de la vie courante, ou état de santé nécessitant une surveillance constante).

La perte d'autonomie se mesure à l'aide de la grille Autonomie Gérontologie Groupe Iso Ressources (AGGIR). Cette grille définit plusieurs degrés de perte d'autonomie, allant du GIR 1 (perte d'autonomie la plus forte) au GIR 6 (perte d'autonomie la plus faible). Seule la personne classée du GIR 1 à 4 peut obtenir l'APA.

Bien que l'APA soit versée mensuellement, la partie servant à régler les dépenses relatives aux aides techniques, à l'**adaptation du logement** et aux prestations d'accueil temporaire ou de répit à domicile, peut faire l'objet d'un versement ponctuel.

Bon à savoir

Après le décès de la personne âgée, le montant de l'APA qu'elle a reçu n'est pas à rembourser. Ce montant n'est donc pas récupérable sur la succession, ni auprès d'un légataire (personne désignée par testament pour recevoir les biens d'une personne décédée) ou d'un donataire (personne qui reçoit une donation) ou d'un bénéficiaire de contrat d'assurance-vie.

La prestation de compensation du handicap (PCH) :



C'est une aide financière personnalisée attribuée par la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH). Elle est versée par le **conseil départemental**.

Elle est destinée à compenser des charges précises liées à :

- un besoin d'aide humaine ;
- un besoin d'aides techniques ;
- un besoin **d'aménagement du logement** ou du véhicule, ou des surcoûts liés aux transport ;
- des charges spécifiques ou exceptionnelles liées au handicap ;
- un besoin d'aide animalière.

La PCH est attribuée **sans condition de ressources**, mais le montant de l'aide varie en fonction des ressources.

Pour en bénéficier le proche aidé doit :

- soit rencontrer **une difficulté absolue** pour la réalisation d'une activité importante du quotidien parmi un référentiel d'activités (par exemple, se laver). La difficulté est qualifiée d'absolue s'il ne peut pas du tout réaliser l'activité sans aide ;
- soit rencontrer **une difficulté grave** pour la réalisation d'au moins deux difficultés importantes du quotidien parmi un référentiel d'activités (par exemple, se lever et marcher). La difficulté à accomplir ces activités est qualifiée de grave s'il peut difficilement les réaliser.

Pour être appréciée, la difficulté doit persister au moins un an ou être définitive.

Pour les enfants et les adolescents, la difficulté à réaliser l'activité est comparée avec celle d'un enfant du même âge sans handicap. Pour en bénéficier, vous devez :

- percevoir l'Allocation d'Éducation de l'Enfant Handicapé (AEEH) ;
- ouvrir droit au complément de l'AEEH ;
- remplir les critères liés à la PCH.

Pour les adultes, il faut avoir **moins de 60 ans** (une dérogation au-delà de 60 ans est possible).

La résidence doit être stable et régulière en France métropolitaine, dans les départements et régions d'outre-mer ou à Saint-Pierre-et-Miquelon (dérogations pour des séjours à l'étranger liés aux études, l'apprentissage d'une langue étrangère ou une formation professionnelle).

Bon à savoir

Les revenus issus du travail ou des pensions de retraite sont exclus du mode de calcul des ressources prises en compte pour déterminer le taux de prise en charge de la PCH. La PCH est exonérée de l'impôt sur le revenu, y compris les sommes perçues au titre du dédommagement par l'aidant familial.

La PCH ne peut pas faire l'objet d'une récupération, ni du vivant de la personne qui la perçoit, par exemple si elle reçoit une donation ou un héritage, ni sur sa succession à son décès.

L'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH) :

L'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH) est une aide financière destinée à compenser les dépenses liées à la situation de handicap de votre enfant **de moins de 20 ans**. L'AEEH est versée aux parents. Elle peut être complétée, dans certains cas, par d'autres allocations.

L'AEEH peut être cumulée avec l'intégralité des éléments composant la PCH. Cependant, vous pouvez choisir de cumuler l'AEEH avec le complément AEEH et le 3^e élément de la PCH. Cet élément concerne les frais engagés pour l'aménagement de votre logement ou véhicule, ou surcoûts liés au transport. Pour vous aider dans votre choix, la CDAPH vous présente les différents cas de figure et vous propose une comparaison chiffrée des différentes prestations. Ces éléments vous sont transmis par lettre recommandée avec avis de réception.

Certaines collectivités territoriales peuvent accorder des aides ou des prêts supplémentaires, selon des conditions définies localement.



Il existe un grand nombre d'équipements permettant à chacun d'être autonome dans ses activités quotidiennes. Pour s'équiper au mieux, il est possible de se renseigner dans des lieux ou sur des sites spécialisés. Des aides existent pour financer l'acquisition de matériel.

Les aides techniques :

- aide aux déplacements (cane, déambulateur, fauteuil...)
- aide à la préparation et à la prise du repas (couverts avec un gros manche antidérapant, planche à découper à clous et antidérapante, rebord d'assiette, verre à découpe nasale...)
- aide à la médication (pilulier, broyeur et coupe-comprimé...)
- aide aux transferts (lève-personne, guidon de transfert, fauteuil releveur...)
- aide à l'hygiène (rehausseur de WC, siège de bain...)
- aide à l'habillage (enfile bas, pince à long manche, enfile soutien-gorge...)
- aide à la communication (appareils auditifs, téléphone à grosses touches...)
- aide aux loisirs (stylo lesté, cartes géantes, porte-livre, loupe éclairante...).

Les aides technologiques sont par exemple :

- les systèmes de géolocalisation (bracelet) conçus pour favoriser et sécuriser les déplacements des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée aux déplacements ;
- des applications sur tablettes tactile ou smartphone pour entretenir les capacités cognitives du proche aidé ou avoir des rappels de ses rendez-vous.

Les aides domotiques sont par exemple :

- le système permettant l'éclairage automatique grâce à un détecteur de présence ;
- l'ouverture centralisée des volets roulants.

Dans certains départements, il est possible de tester du matériel dans un Centre d'Information et de Conseil sur les Aides Techniques (CICAT) où des professionnels délivrent des conseils gratuitement.

Un certain nombre de ces aides sont remboursées par l'assurance maladie, sur prescription médicale. L'APA, la PCH ou le complément AEEH peuvent être utilisés. Les mutuelles et les caisses de retraite peuvent également financer une partie du coût de certains équipements. Une aide financière complémentaire peut être sollicitée auprès de certains Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS) ou du département.

AMÉNAGER, ADAPTER LE VEHICULE

Votre proche aidé ou votre enfant est porteur d'un handicap, en perte d'autonomie ou souffre d'une maladie invalidante et votre véhicule ou le sien n'est pas adapté. Des aménagements peuvent être financés en partie en formulant une demande de PCH auprès de la MDPH.

Quels aménagements peuvent être envisagés ?

Divers aménagements peuvent s'envisager afin de permettre l'accessibilité du véhicule :

- frein et accélérateur au niveau du volant ;
- boule au volant ;
- rampe d'accès ;
- décaissement du véhicule pour le transport d'un fauteuil roulant ;
- siège pivotant ;
- treuil ou coffre de toit pour charger un fauteuil roulant.

Il est conseillé de consulter un ergothérapeute sur l'adéquation des aménagements et sur la situation du handicap

Quels interlocuteurs pour vous conseiller ?

Plusieurs organismes peuvent intervenir pour répondre à votre demande :

- votre assureur ;
- la caisse nationale militaire de sécurité sociale ;
- votre mutuelle référencée ;
- votre collectivité (commune, intercommunalité, département) vous conseille, vous oriente et le cas échéant finance vos travaux ; renseignez-vous au CCAS, CIAS, en mairie ou sur le site internet de votre collectivité ;
- la MDPH répond aux besoins liés au handicap du proche aidé et facilite les démarches pour accéder aux droits et obtenir différentes aides.

L'assistant de service social du ministère des armées saura vous conseiller et assurer l'interface avec les différents acteurs.

Quelques professionnels de l'adaptation de véhicule pour personnes à mobilité réduite

- ↳ PIMAS : <https://www.pimas.fr>
- ↳ NC équipement : <https://www.nc-equipements.fr/>
- ↳ HUET handi équipements : <https://www.huet-equipements.com/>
- ↳ Sojadis : <https://www.sojadis.com/>

(liste non exhaustive et donnée à titre d'information)

FONDATION
FRANCE RÉPIT

J'AIDE, JE M'ÉVALUE®
Outil d'évaluation et de prévention du risque d'épuisement

www.jaidejemevalue.fr

Au terme d'importants travaux de recherche, la Fondation France Répit a développé un outil d'évaluation et de prévention du risque d'épuisement inédit, **J'AIDE, JE M'ÉVALUE**® reposant sur des **méthodes scientifiques éprouvées**.

Cet outil a pour objectif de **permettre aux proches aidants de prendre conscience du risque d'épuisement** auquel ils peuvent être confrontés, de le mesurer au fil du temps et de mobiliser des solutions de répit et de soutien adaptées à leur situation.

Il a également vocation à être utilisé **par les professionnels dans l'accompagnement des proches aidants**, afin de les sensibiliser aux risques d'épuisement, dans une démarche de prévention et de santé globale.

Simple d'utilisation, **rapide**, **fiable**, **J'AIDE, JE M'ÉVALUE**® est entièrement **anonyme**. La Fondation France Répit a choisi de mettre **gratuitement** cet outil à disposition des aidants et des professionnels de santé.



LES SOLUTIONS DE RÉPIT

Le droit au répit pour prendre du recul et décompresser.

Le droit au répit signifie que tout aidant peut demander pour son proche un soutien et une place d'accueil temporaire en établissement, en accueil de jour, en séjour de vacances, etc.

Les solutions de répit permettent au proche aidant de se libérer du temps pour se reposer et éviter l'épuisement. Les solutions de répit s'adressent aussi bien aux aidants qu'aux personnes accompagnées. Elles sont un moyen :

- Si vous êtes aidant de :
 - vous soulager, être relayé au domicile ou en dehors ;
 - mieux concilier les contraintes d'aidant avec la vie personnelle et professionnelle ;
 - vous assister dans les actes du quotidien, comme effectuer des démarches ;
 - vous permettre de prendre du temps (voir des amis ou des proches, vous reposer, prendre soin de vous...) ;
 - vous permettre de prendre soin de votre santé...

- Si vous êtes la personne aidée de :
 - bénéficier d'activités adaptées ;
 - sortir de votre quotidien et de découvrir d'autres lieux que votre domicile ;
 - rencontrer d'autres personnes ;
 - échanger avec le personnel soignant ou médico-social...

Que ce soit pour quelques heures, quelques jours ou pour une période plus longue, différentes solutions de répit existent :

- permettant de bénéficier d'un relais ou d'un soutien à l'extérieur du domicile ;
- permettant d'organiser un relais et un accompagnement au domicile de la personne aidée ;
- proposant à l'aidant et à son proche de partager des moments privilégiés en dehors de leur quotidien dans le cadre de vacances ou de séjours de répit.

« Besoin de répit ? »
17 fiches repères pour les aidants



1. Pour les personnes âgées en perte d'autonomie, l'APA peut financer certaines solutions de répit, notamment un accueil temporaire (accueil de jour, accueil de nuit ou hébergement temporaire) en établissement ou en famille d'accueil. Si le plafond du plan d'aide est atteint, la personne aidée peut se voir attribuer une enveloppe complémentaire dans la limite de 540,23 €* par an pour financer les aides au répit. En cas d'hospitalisation du proche aidant qui ne peut être remplacé et dont la présence ou l'aide est indispensable à la vie à domicile, une **aide ponctuelle** peut être accordée pour financer un hébergement temporaire de la personne aidée. Son montant pourra atteindre jusqu'à 1 073,30 €* au-delà des plafonds de l'APA. L'APA permet également de financer le relayage à domicile.

- **L'accueil de jour ou de nuit** de la personne aidée en perte d'autonomie s'adresse principalement aux personnes âgées atteintes de maladies neurodégénératives (Alzheimer, Parkinson...) ou en perte d'autonomie physique.
- **L'hébergement temporaire** en établissement permet aux personnes âgées qui vivent à domicile de trouver des solutions d'hébergement pour une courte durée et à leurs proches de pouvoir s'absenter ponctuellement et passer le relais.
- **L'accueil familial de répit** est un dispositif placé sous la responsabilité du président du conseil départemental permettant à une personne âgée de bénéficier d'un accueil chez un particulier. Elle dispose au minimum d'une chambre, participe à la vie de famille et bénéficie d'un accompagnement personnalisé. C'est une alternative entre le maintien à domicile et l'accueil en établissement.
- **La suppléance à domicile** : le principe de la suppléance à domicile consiste en l'intervention à domicile d'un professionnel ou d'un bénévole en relais d'un proche aidant. Ce dispositif se rencontre sous d'autres noms : relayage, temps libéré et baluchonnage. Le temps libéré, souvent proposé par les plateformes de répit (PFR), consiste en l'intervention ponctuelle et limitée dans le temps de professionnels au domicile de l'aidant. La suppléance à domicile peut se faire sur une durée courte (quelques heures, une demi-journée, une journée) ou sur une durée consécutive de moins de 36 heures pour un seul intervenant dans le respect des règles du droit du travail.



2. Pour les personnes en situation de handicap : la prestation de compensation du handicap (PCH) ou l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH) peut permettre de financer des solutions de relaying à domicile. La PCH permet également de financer un séjour temporaire en accueil familial ou des séjours de vacances de répit :

- l'« aide humaine » peut financer, dans la limite des plafonds réglementaires, l'entretien personnel, les déplacements et la participation à la vie sociale de la personne ;
- le « surcoûts liés au transport » financement des surcoûts liés à un départ annuel en congé (5 000 € ou 12 000 € sous conditions sur cinq ans) ;
- l'élément 4 « charges exceptionnelles » financement des surcoûts liés aux séjours de répit ordinaires ou des vacances adaptées dans la limite des plafonds réglementaires (1 800 € sur trois ans).

Pour les accueils en établissement : sous réserve de remplir les conditions d'attribution fixées par le Conseil départemental du lieu de résidence, la personne accueillie pour un séjour temporaire peut bénéficier de l'aide sociale à l'hébergement, prestation subsidiaire ayant vocation à couvrir les dépenses d'hébergement restant à la charge de la personne. Le département peut également proposer des aides sociales extra-légales permettant le financement de certaines solutions de répit.

- **L'accueil de jour (AJ)** est une modalité d'accueil non permanent et sans hébergement, pour les personnes en situation de handicap ou atteintes de maladie chronique invalidante.

En fonction de la situation, la personne pourra être accueillie pour une ou plusieurs journées par semaine, voire demi-journée, dans un établissement social ou médico-social. L'accueil peut être organisé sur des places spécifiques dans une structure assurant de l'hébergement permanent ou au sein d'une structure exclusivement destinée à l'accueil de jour.

Pour les personnes en situation de handicap, en cas d'urgence, il est possible d'être admis dans un établissement proposant de l'accueil de jour sans notification préalable de la CDAPH, le directeur de l'établissement devant effectuer une régularisation administrative par la suite.

- **L'hébergement temporaire** permet à des personnes en situation de handicap de tous âges d'être accueillies dans un établissement pour une durée limitée (90 jours/an) en mode séquentiel, à temps complet ou partiel. Pour y être admis, il faut en faire la demande auprès de la MDPH. Une participation aux frais d'accueil est parfois exigée. Le reste à charge est entièrement financé par l'assurance maladie pour les mineurs en situation de handicap ; pour les adultes en situation de handicap, il correspond au montant du forfait journalier hospitalier.
- **L'accueil familial de répit** : dispositif placé sous la responsabilité du Président du Conseil départemental permettant à une personne en situation de handicap de bénéficier d'un accueil chez un particulier. Elle dispose au minimum d'une chambre, participe à la vie de famille et bénéficie d'un accompagnement personnalisé. C'est une alternative entre le maintien à domicile et l'accueil en établissement.

- **La suppléance à domicile** : le principe de la suppléance à domicile consiste en l'intervention à domicile d'un professionnel ou d'un bénévole en relais d'un proche aidant. Ce dispositif se rencontre sous d'autres noms : relayage, temps libéré et baluchonnage. Le temps libéré, souvent proposé par les PFR, consiste en l'intervention ponctuelle et limitée dans le temps de professionnels au domicile de l'aidant. La suppléance à domicile peut se faire sur une durée courte (quelques heures, une demi-journée, une journée) ou sur une durée consécutive de moins de 36 heures pour un seul intervenant dans le respect des règles du droit du travail. Une participation par heure d'intervention est le plus souvent facturée à l'aidant.
- **Le répit parental** : dispositif d'aide et d'accompagnement à domicile, porté par les caisses d'allocations familiales (CAF), pour les parents d'enfants en situation de handicap. Il s'agit de faire intervenir des professionnels au domicile des familles pour accompagner l'enfant, via les services d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD), afin de permettre aux parents de s'absenter. L'accompagnement se fait sur une durée d'un an maximum, sans limite d'heures d'intervention. Le temps de répit, durant lequel les parents pourront s'absenter, peut représenter jusqu'à 50 % des heures de l'intervention du SAAD. Il existe plusieurs types d'accompagnement : garde de l'enfant, repérage, diagnostic et reconnaissance des troubles chez l'enfant, accompagnement dans le repérage et les démarches vers les services spécialisés, les acteurs médicaux ou paramédicaux, les structures et professionnels de l'accueil des jeunes enfants, etc. La CAF finance partiellement les heures d'interventions des SAAD. Une participation financière par heure d'intervention, modulée selon le quotient familial, est demandée aux bénéficiaires.



En cas de difficulté, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre assistant de service social de proximité




e-social des armées



Via trajectoire est une plateforme gratuite et sécurisée d'orientation et de mise en relation des personnes handicapées ou âgées dépendantes à la recherche d'une structure d'accueil. Elle se présente sous la forme d'un annuaire des établissements et services médico-sociaux.

Pour plus d'information, scannez-moi





LES SÉJOURS DE VACANCES

Les séjours de vacances sont des séjours pour les proches aidants, les aidés ou les deux, pendant 2 jours au moins, dans un lieu dédié avec une organisation d'activités adaptées. Ces séjours peuvent être organisés par divers acteurs (associatif, privé, plateforme d'accompagnement et de répit, établissements et services médico-sociaux...) et selon des modalités variées.

Pour les personnes en situation de handicap, il existe :

- des vacances adaptées organisées (VAO) ou de droit commun destinées aux aidés (par exemple, via les organismes : Anae, Villages Vacances, APF France handicap, Vacances Adaptées...);
- des séjours organisés par des partenaires dans le cadre de l'action sociale ministérielle (IGESA) et interministérielle (SRIAS);
- des séjours organisés par des mutuelles ou via des accords-cadres avec certaines mutuelles;
- des villages « répit vacances », destinés aux aidés et aux proches aidants.

Avec des financements possibles :

- La prestation de compensation du handicap (PCH ou l'AEEH pour les enfants) :
L'« Aide humaine » peut financer, l'entretien personnel, les déplacements et la participation à la vie sociale de la personne ;
Le « Surcoûts liés au transport » : financement des surcoûts liés à un départ annuel en congé ;
La « Charges exceptionnelles » : financement des surcoûts liés aux séjours de répit en milieu ordinaire ou de vacances adaptées.
- La subvention interministérielle pour les séjours d'enfants en centre de vacances spécialisé pour handicapé :
Cette aide est destinée au personnel civil ou militaire, en activité ou retraité, parent d'un enfant (mineur ou majeur) atteint d'un taux d'incapacité au moins égal à 50 % ou d'une affection chronique et séjournant dans un centre de vacances agréé spécialisé relevant d'organismes à but non lucratif ou de collectivités publiques.
Son montant* est de 23,96 € par jour, dans la limite de 45 jours par an.
- Aide aux vacances des familles avec enfants handicapés :
Cette aide ministérielle est destinée au personnel civil ou militaire, parent d'un enfant (mineur ou majeur) justifiant un taux d'incapacité d'au moins 50 %. Elle peut être accordée aux familles partant en vacances avec l'enfant et devant faire face à des dépenses supplémentaires, liées au handicap ou aux parents partant seuls en vacances et faisant assurer la garde d'un enfant handicapé dont ils assurent la charge toute l'année dans la mesure où la garde de cet enfant impose des dépenses supplémentaires liées au handicap non prises en charge par ailleurs. Son montant est déterminé sur évaluation sociale, en fonction de la situation familiale et de l'incidence de la dépense sur l'équilibre du budget dans la limite de 60 jours/an pour un départ en famille et 30 jours/an pour un départ des parents seuls.

Pour les personnes âgées dépendantes ou en situation de fragilité, il existe :

- des séjours Séniors en vacances de l'Agence Nationale des Chèques Vacances (ANCV) pour les proches aidants, les aidés, ou le binôme aidant aidé ;
- des séjours organisés par des caisses de retraite ou via des accords-cadres avec certaines caisses ;
- des séjours vacances organisés par des associations (Petits frères des Pauvres, Secours Populaire, France Alzheimer et maladies apparentées...) ;
- des villages « répit vacances », destinés aux aidés et aux proches aidants.

Pour les personnes âgées, il existe le module répit de l'APA pour les séjours en hébergement temporaire dans le cadre de l'aide au répit.

D'autres dispositifs permettent de financer des solutions de répits :

- les caisses d'allocations familiales peuvent financer des solutions de répit pour les parents d'enfant en situation de handicap ;
- le centre communal ou intercommunal d'action sociale (CCAS ou CIAS) peut proposer des aides extra-légales pour le financement de solutions de répit ;
- les caisses de retraite de base, les caisses complémentaires, les mutuelles ou les complémentaires santé peuvent contribuer à financer les solutions de répit via des aides extra-légales (via les fonds d'action sociale) ;
- les banques, mutuelles complémentaires et sociétés d'assurances s'adressent de plus en plus aux aidants. Des produits de l'assurance dépendance permettent ainsi de financer des solutions de répit, de la suppléance au domicile et des aides à la recherche de solutions ou encore des séances de soutien psychologique ;
- les services de relayage à domicile en mode mandataire en emploi direct sont éligibles au crédit d'impôt à hauteur de 50 % de la rémunération et des cotisations sociales afférentes versées.





POUR LES BLESSÉS

L'action sociale des armées, les cellules d'aide aux blessés, les fondations, les associations, la CNMSS, les mutuelles référencées, l'IGESA... sont autant d'acteurs mobilisés pour soutenir les blessés, leurs proches et aidants.

L'action sociale des armées (ASA)

Le pôle d'accompagnement social des blessés et des familles endeuillées (PAS-BF) permet, en lien avec l'ensemble des acteurs internes et externes du ministère, de coordonner les procédures et interventions de l'ensemble du réseau des assistants de service social. La cheffe de pôle encadre les travailleurs sociaux des cellules d'aide aux blessés des différentes armées, anime les référents sociaux des maisons ATHOS et participe aux travaux ministériels et institutionnels dans son domaine de compétence.

L'assistant de service social

Où qu'il exerce (régiment, base aérienne, base navale, gendarmerie, hôpital militaire...), l'assistant de service social vous apportera un accompagnement social dans la durée. Il vous soutiendra dans vos démarches administratives et facilitera l'accès à vos droits.

L'aide au séjour des familles des ressortissants de l'ASA hospitalisés

Cette aide permet aux proches d'un militaire ou d'un agent civil du ministère des armées, victime d'une blessure survenue pendant un temps de service et sur un lieu de service et hospitalisé de se rendre à son chevet en bénéficiant de la prise en charge des frais inhérents au déplacement et au séjour sur le lieu de l'hospitalisation.

Le séjour gratuit de l'ASA dans un centre IGESA

Le dispositif de l'action sociale des armées permet de proposer aux agents gravement blessés dans le cadre de l'exercice de leurs fonctions un séjour gratuit dans l'un des établissements de vacances gérés par l'IGESA. L'agent blessé peut être accompagné par sa famille.



 *Pour plus d'information,
contactez votre assistant de service social
de proximité*  

e-social des armées

Les cellules d'aide aux blessés (CAB)

La cellule d'aide aux blessés a pour mission de porter assistance à tout militaire blessé ou malade par le fait ou à l'occasion du service, de son hospitalisation à sa réinsertion dans l'institution militaire ou lors de sa reconversion dans le secteur civil. Elle prodigue écoute, assistance, conseil et accompagnement aux blessés, aux malades et à leurs familles et ainsi qu'aux militaires faisant l'objet d'une inaptitude médicale.

Des travailleurs sociaux sont présents au sein des cellules des armées :

- Cellule d'aide aux blessés et d'assistance aux familles de la marine nationale (CABAM)
Hôtel national des Invalides
129 rue de Grenelle, 75007 PARIS
Téléphone : 01 44 42 39 52 / 01 44 42 39 35
- Cellule d'aide aux blessés de la Gendarmerie nationale (CABGN)
4 rue Claude Bernard, 92136 ISSY-LES-MOULINEAUX
Téléphone : 01 84 22 21 20
Courriel : cellule.blesses@gendarmerie.interieur.gouv.fr
- Cellule d'aide aux blessés de l'armée de Terre (CABAT)
Hôtel National des Invalides
129 rue de Grenelle, 75007 PARIS
Téléphone : 01 44 42 39 58
Courriel : gmp.cabat.fct@def.gouv.fr
- Cellule d'aide aux blessés et malades du service de santé des armées (CABMSSA)
Hôtel National des Invalides
129 rue de Grenelle, 75007 PARIS
Téléphone : 01 44 42 38 33
Fax : 01 44 42 49 88
Courriel : cabmssa.contact.fct@intradef.gouv.fr
- Cellule d'aide aux blessés, malades et familles (CABMF Air)
Hôtel National des Invalides
129 rue de Grenelle, 75007 PARIS
Téléphone : 01 44 42 35 58
Courriel : drhaae-cabmfair.contact.fct@def.gouv.fr
- Cellule de soutien aux blessés et malades (CSBM)
BSPP/Bureau Condition du Personnel-Environnement Humain
1 place Jules RENARD, 75017 PARIS
Téléphone : 01 47 54 66 38 (heures ouvrables)

La maison numérique des blessés et des familles

La maison numérique des blessés et des familles (MNBF) est un site dédié aux blessés et aux familles afin de les accompagner dans leur parcours et faciliter la réalisation de leurs démarches.

Le site associe tous les acteurs institutionnels qui contribuent à l'accompagnement des familles, ainsi que les associations et entraides du monde combattant.

Pour plus d'information, scannez-moi 





Vos interlocuteurs



L'action sociale des armées (ASA)

L'action sociale du ministère des armées participe à l'amélioration des conditions de vie professionnelle et personnelle des ressortissants militaires et du personnel civil du ministère de la défense, en activité ou à la retraite et de leurs familles. A cette fin, elle organise des prestations individuelles ou collectives, préventives ou curatives, en complément des dispositifs de droit commun.

Les assistants de service social effectuent un accompagnement de proximité, en partenariat avec les intervenants institutionnels et externes. Ils interviennent dans des domaines tels que la famille, la santé, le budget, le logement, l'emploi permettant ainsi de compenser les sujétions professionnelles.

Ils assurent le soutien social des ressortissants, et plus particulièrement de ceux qui viennent à se trouver dans une situation accidentellement critique, source de difficultés familiales, personnelles et professionnelles. Tous les dispositifs et prestations de l'action sociale sont ouverts aux ressortissants.

Fort d'un réseau de 595 travailleurs sociaux, dont 515 assistants de service social (ASS) au plus près des ressortissants et de leur famille, l'ASA effectue un accompagnement de proximité jusqu'au sein du domicile et si nécessaire hors heures et jours travaillés.

Outre les prestations d'action sociale et les dispositifs, l'ASS peut intervenir, dans certaines conditions et à la demande de l'intéressé et des bureaux gestionnaires, sous la forme d'une expertise analysant les conséquences d'un changement ou d'un maintien d'affectation.

Par ailleurs, le service social est en mesure d'accompagner les situations de transfert de dossiers d'une MDPH à une autre lors des mutations. Il accompagne les familles concernées, se fait le relais des bureaux gestionnaires et de l'institution, pour mettre en œuvre, informer et conseiller les familles. L'accompagnement s'effectue sous la forme individuelle ou collective :

- entretien au domicile ;
- aide à l'administratif, conseils et orientation vers les structures adaptées, travaille en partenariat ;
- informations collectives sur le handicap, avec intervention d'associations ou de représentants MDPH ;
- aides financières (secours, prêts, aide-ménagères...).



Pour plus d'information,
contactez votre assistant de service social
de proximité



e-social des armées

La Caisse Nationale Militaire de Sécurité Sociale (CNMSS) a signé des partenariats permettant la prise en charge de nouvelles prestations sous forme d'aide financière médico-sociale afin d'offrir une bulle de répit aux aidants.



Faire une pause

Répit à domicile :

- La garde à domicile de jour ou de nuit
La CNMSS peut participer au financement des gardes à domicile à hauteur d'une garde/semaine de jour ou de nuit dans la limite de 100 €/garde.
- Le baluchonnage ou relayage
Répit de plusieurs jours pour aider à accompagner le proche à domicile, grâce aux compétences d'un professionnel unique, spécialement formé et accompagné.

Répit en maison de retraite :

- Séjours temporaires en maison de retraite
Permet aux personnes âgées qui vivent à domicile de trouver des solutions d'hébergement pour une courte durée dans un établissement pour personnes âgées.

Se détendre

SÉJOURS VACANCES RÉPIT AIDANTS

Séjour dans un centre IGESA :

Une semaine/an dans un centre de vacances IGESA ou résidences relais de PARIS et TOULON. Prise en charge partielle par la CNMSS.

Séjour France Alzheimer :

Séjour pour le couple aidant/aidé dans des centres de vacances adaptés à la maladie d'Alzheimer et autres maladies apparentées.



Pour faire
ma demande d'aide,
j'utilise le téléservice
« **Aides à domicile et
aides financières
médico-sociales** »
sur [Mon Compte CNMSS](#)

Pour plus d'information, scannez-moi



Les mutuelles

(liste non exhaustive et donnée à titre d'information)

Certaines mutuelles, par le biais de leur action sociale, proposent des dispositifs aux aidants.



UNEO : <https://www.groupe-uneo.fr>



Harmonie mutuelle : <https://www.harmonie-mutuelle.fr>



FORTEGO : <https://fortego-espace.tego.fr/>



INTÉRIALE : <https://www.interiale.fr/>





SOLIDARM: <https://www.solidarm.fr>



La Caisse Nationale du Gendarme (CNG) : <https://www.caissenationalegendarme.fr>



Les associations nationales

(liste non exhaustive et donnée à titre d'information)



Association Française des Aidants (AFA) :

<https://www.aidants.fr/>

Depuis 2003, cette association agit pour la reconnaissance du rôle et de la place des aidants dans la société. Elle est ouverte à tous : aidants, professionnels, associations, entreprises.

Elle oriente et soutient les aidants, développe un Réseau national des Cafés des Aidants où des animations sont proposées, met en place des ateliers sur la santé des aidants, propose de la formation pour répondre aux questionnements des aidants.



La Journée Nationale des Aidants (JNA) :

<https://associationjetaide.org/journee-nationale-des-aidant-e-s/>

La JNA est une association qui organise chaque année une journée de sensibilisation et d'information pour les aidants.



France Alzheimer :

<https://www.francealzheimer.org/>

Cette association accompagne les personnes atteintes d'Alzheimer et leurs aidants en leur proposant des informations, des formations et des groupes de parole.



La Fédération Française des Associations de Malades (FFAM) :

<https://www.france-assos-sante.org/>

La FFAM fédère plus de 200 associations de malades et d'aidants et défend leurs droits.



La ligue contre le cancer :

<https://www.ligue-cancer.net/>

Elle propose un accompagnement et un soutien aux aidants de personnes atteintes de cancer en leur proposant des informations, des formations et des groupes de parole.



La Croix rouge française :

<https://www.croix-rouge.fr/>

Elle propose des services d'accompagnement et de soutien aux aidants, notamment en matière de répit et de soutien psychologique.



La Fondation France Répit :

<https://www.france-repit.fr/>

Cette fondation a pour mission de soutenir financièrement les aidants pour leur permettre de prendre du repos et de bénéficier d'un répit.



L'Union Nationale des Associations familiales (UNAF) :

<https://www.unaf.fr/>

L'UNAF défend les droits des familles et des aidants, notamment en matière de reconnaissance et de soutien



L'Union Nationale de Familles et Amis des personnes Malades et/ou handicapées psychiques (UNAFAM)

<https://www.unafam.org/>

Cette association propose un accompagnement de l'entourage de personnes vivant avec des troubles psychiques. Avec près de 1 800 bénévoles formés et l'aide de professionnels (psychologue, assistants de service sociale, juristes psychiatres...) répartis dans 305 points d'accueil, l'UNAFAM soutient les familles, lutte contre les préjugés et la stigmatisation liés aux maladies et au handicap psychique puis soutient la recherche et l'innovation dans les pratiques de soins et d'accompagnement.



Ma Boussole Aidants :

<https://maboussoleaidants.fr/>

Recense les solutions de proximité pour les personnes âgées ou en situation de handicap et leur proche aidant



Carpe Diem, Centre de ressources Alzheimer :

<https://alzheimercarpediem.com/>

Cette association fait notamment office de centre de ressources pour les personnes touchées par la maladie d'Alzheimer (et autres maladies apparentées) et leurs proches.



La Compagnie des Aidants :

<https://lacompaniedesaidants.org/>

Réseau d'entraide constitué d'une communauté nationale de proches aidants et de bénévoles. Elle accompagne et soutient les aidants, les valorise dans le parcours de vie du proche aidé et porte la voix des aidants auprès des pouvoirs publics et des acteurs de santé.



Avec Nos Proches :

<https://www.avecnosproches.com>

L'association « Avec Nos Proches » a lancé sa ligne téléphonique nationale d'aide aux aidants en 2012. Des écoutants bénévoles, qui ont eux aussi, vécu l'accompagnement d'un proche fragilisé, sont à votre écoute tous les jours de 8h00 à 22h00 au numéro suivant : 01 84 72 94 72. Ces appels se font de manière anonyme. En appelant ce numéro vous trouverez un espace où parler librement, avec des personnes qui vous comprennent. Vous pourrez aussi poser vos questions et être orienté vers des solutions adaptées.



Association nationale des accueillants familiaux et de leurs partenaires (Famidac) :

<https://www.famidac.fr/>

Depuis 1997, l'association FAMIDAC œuvre pour le développement des accueils familiaux d'adultes handicapés, malades ou convalescents ainsi que des personnes âgées. Ainsi, près de 10 000 accueillants familiaux, partout en France, prennent en charge des personnes rencontrant des difficultés passagères ou permanentes.



Association Bulle d'air :

<https://www.repit-bulledair.fr>

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.



Association Nouveau Souffle :

<https://nouveausouffle-asso.com/>

Créée en 2014 par un couple ayant été confronté personnellement à l'accompagnement de proches en fin de vie, l'association propose des accompagnements personnalisés aux proches aidants, un soutien global et pratique.

Quelques blogs (liste non exhaustive et donnée à titre d'information)



TOUS ERGO :

<https://www.tousergo.com>

Propose des solutions pour la sécurité et l'autonomie des personnes âgées et handicapées



MonSenior

<https://blog.monsenior.fr/>

De l'accompagnement des personnes âgées au rôle des proches aidants, toute l'actualité des seniors.



Monka :

<https://www.monka.care/blog>

Dédié aux aidants familiaux et à leur proche.

Les fondations et associations du monde défense

Chaque armée dispose de ses propres associations d'entraide
(liste non exhaustive et donnée à titre d'information)



L'Association pour le Développement des Œuvres d'entraide dans l'armée (ADO)

Elle fournit une assistance morale et matérielle aux personnels militaires et civils du ministère, en activité ou à la retraite, en difficultés et à leurs ayants droit. Elle agit en complément de l'action sociale des armées et des mutuelles référencées.

<https://www.entraide-defense.fr/>



Terre fraternité

Cette association vient en aide aux militaires de l'armée de terre blessés en service et de leur famille.

<https://www.tehttps://solid-air-asso.com/rre-fraternite.fr/>



Entraide marine

Elle soutient matériellement et moralement les veuves et orphelins de la communauté de maritime et aide les enfants des blessés (bourses, allocations formations, secours d'urgence...).

<https://www.entraidemarine.org/>



La Fondation des Œuvres Sociales de l'Air (FOSA)

Elle vient en aide aux personnels militaires et civils de la famille aéronautique et de leur famille.

<https://www.fosa.fr/>



La maison de la gendarmerie

Cette fondation est au service de tous les personnels de la gendarmerie en activité ou retraités, ainsi que de leur famille. Elle fournit des prestations de solidarité et de soutien, des aides aux loisirs...

<https://www.fondationmg.fr/>



Solidarité défense

Elle mène des actions de solidarité en faveur des militaires, tout particulièrement engagés en opérations extérieures.

<https://www.solidarite-defense.org/>



L'Association Nationale des Femmes de Militaires (ANFEM)

Elle apporte une aide matérielle et morale aux femmes de la communauté défense en difficultés.

<https://anfem.fr/>



Les ailes brisées

Elle dispense une assistance matérielle et morale aux personnels navigants et à leurs familles.

<https://www.ailesbrisees.asso.fr/>



Solid'Air

Cette association conseille, aide et soutient les personnels civils et militaires de l'armée de l'air, qui sont parents ou conjoint d'une personne porteuse de handicap.

<https://solid-air-asso.com/>



Tégo

Tégo est une association à but non lucratif.

Tégo dispose d'un réseau de délégués d'entraide qui peuvent venir aider et accompagner des personnes adhérentes en difficultés.

<https://associationtego.fr/lassociation-tego>



Les guides



Guide de l'aidant familial de la gendarmerie

Lien internet : <https://www.fondationmg.fr/la-fondation-le-handicap>



Guide du parcours du militaire blessé et de sa famille

Lien internet : <https://www.defense.gouv.fr/sga/actualites/nouvelle-edition-du-guide-du-militaire-blesse-sa-famille>



Guide à l'attention des familles concernées par le handicap

Lien internet : <https://www.defense.gouv.fr/sga/actualites/guide-aider-familles-concernees-handicap>

Lien Intradef : <https://portail-sga.intradef.gouv.fr/sites/info-rh/actualites/Pages/guide-familles-handicap.aspx>



Guide ministériel du proche aidant (ministère de l'économie, des finances et de la relance)

Lien internet : https://www.economie.gouv.fr/files/files/2021/guide_proche-aidant.pdf



Guide besoin de répit (ministère des solidarités et de la santé)

Lien internet : <https://solidarites.gouv.fr/besoin-de-repit-17-fiches-repere-pour-les-aidants>



Vos contacts utiles

De nombreux dispositifs d'information (sites internet) et lieux de ressources ont été déployés au niveau national et local afin de donner aux aidants un accès à une information claire et complète sur l'offre de répit.

Pour les aidants qui souhaitent poser des questions directement à des professionnels ou d'autres aidants, il existe également des numéros d'appel dédiés.

Au niveau national

Plusieurs sites internet :

Service-public.fr pour les personnes en situation de handicap et leurs proches : informe notamment sur les allocations et les aides existantes.

Le portail d'information de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA) recense notamment les aides possibles pour les personnes âgées et leurs proches. De nombreuses informations sur les solutions de répit y sont accessibles (annuaires).

Mon Parcours handicap est une plateforme d'information et de services pour les personnes en situation de handicap et pour leur proche aidant, notamment en termes de droits et d'aides et solutions de répit.

Ma Boussole Aidants recense les solutions de proximité pour les personnes âgées ou en situation de handicap et pour leur proche aidant.

AMELI : <https://forum-assurés.ameli.fr/questions/3066237-demarches-devenir-aidant-familial>

Des numéros dédiés aux aidants :

 **3646** :

Service social de l'Assurance Maladie : il accompagne les personnes dans leur rôle d'aidant familial.

 **01 84 72 94 72** :

« Avec Nos proches » pour les aidants, tous les jours de 8h00 à 22h00.

 **07 67 29 67 39** :

« Association nationale Jeunes AiDants Ensemble » pour les aidants de moins de 25 ans.

Particulièrement dans le champ du handicap :

 **0 800 360 360** :

Les communautés 360 : ces communautés interviennent à un niveau départemental ou infra, en étroite collaboration et en complémentarité des MDPH.

Numéro d'appel national jusqu'à 18h00 tous les jours.

 **09 83 21 34 21** :

« Espace Singulier » pour les aidants, les malades et les personnes en situation de handicap.

Au niveau local

Plusieurs lieux ressources :

Les Centres Locaux d'Information et de Coordination (CLIC), destinés aux personnes âgées et à leurs proches aidants. Ils renseignent sur les démarches à accomplir en fonction du besoin et sur l'offre de service disponible localement.

Les Centres Communaux d'action sociale (CCAS) renseignent sur les aides, aident dans les démarches administratives et orientent vers les services spécialisés. Pour connaître votre CCAS, contactez votre mairie.

Les dispositifs d'appui à la coordination (DAC) apportent des réponses coordonnées aux besoins des personnes âgées, en situation de handicap et de leurs aidants, faisant face à des situations complexes.

Les Maisons Départementales des Personnes Handicapées (MDPH), ont pour vocation d'informer et d'accompagner les personnes en situation de handicap et leurs proches aidants.

Les plateformes d'accompagnement et de répit (PFR) s'adressent aux aidants s'occupant d'une personne atteinte d'une maladie neurodégénérative, d'une personne âgée en perte d'autonomie, d'une personne en situation de handicap ou d'une personne atteinte d'une maladie chronique invalidante, et proposent différents types d'offre de répit et de soutien. Le site du CNSA recense les PFR proches de chez vous.

La caisse d'allocations familiales (CAF), organisme chargé notamment de verser les prestations suivantes : l'allocation aux adultes handicapés (AAH), l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH), l'allocation journalière de proche aidant (AJPA) et l'allocation journalière de présence parentale (AJPP).

Les mutuelles fournissent de nombreuses informations ainsi que des conseils à un large public. Elles proposent des solutions adaptées à la situation des personnes notamment en fonction de leur âge. Elles disposent de sites internet qu'il est utile de consulter.

Au niveau ministériel

Mon assistant de service social au ministère des armées :



Antenne d'action sociale de



.....

.....



.....

Glossaire

AAH	Allocation pour Adulte Handicapé
ADIL	Agence Départementale d'Information sur le Logement
AEEH	Allocation d'Éducation de l'Enfant Handicapé
AGGIR	Autonomie Gérontologie Groupe Iso
AJ	Accueil de Jour
AJAP	Allocation Journalière d'Accompagnement d'une Personne en fin de vie
AJPA	Allocation Journalière du Proche Aidant
AJPP	Allocation Journalière de Présence Parentale
ANAH	Agence Nationale de l'Habitat
ANCV	Agence Nationale pour les Chèques Vacances
APA	Allocation Personnalisée d'Autonomie
APEH	Allocation pour Parent d'Enfant Handicapé
ASA	Action Sociale des Armées
ASS	Assistant de Service Social
AVA	Assurance Vieillesse des Aidants
CAF	Caisse d'Allocations Familiales
CARSAT	Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail
CCAS	Centre Communal d'Action Sociale
CDAPH	Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées
CESU	Chèque Emploi Service Universel
CICAT	Centre d'Information et de Conseil sur les Aides Techniques
CIAS	Centre Intercommunal d'Action Sociale
CLIC	Centre Local d'Information et de Coordination
CMI	Carte Mobilité Inclusion
CNMSS	Caisse Nationale Militaire de Sécurité Sociale
CNSA	Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie
CPAM	Caisse Primaire d'Assurance Maladie
CSS	Complémentaire Santé Solidaire (ex-CMU)
DAC	Dispositifs d'Appui à la Coordination
EHPAD	Établissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes
GIR	Groupe Iso-Ressources
HAD	Hospitalisation À Domicile
IGESA	Institution de Gestion Sociale des Armées
MAIA	Méthodes d'Action Intégration Autonomie
MDPH	Maison Départementale des Personnes Handicapées
MNBF	Maison Numérique des Blessés et des Familles

MTP	Majoration pour Tierce Personne
PACS	Pacte Civil de Solidarité
PAH	Prêt à l'Amélioration de l'Habitat
PAS-BF	Pôle d'Accompagnement Social des Blessés et des Familles
PAT	Pôle Autonomie Territorial
PCH	Prestation de Compensation du Handicap
PFR	Plateformes de Répit
PUMA	Protection Universelle Maladie
SPASAD	Services Polyvalents d'Aide et de Soins À Domicile
SRIAS	Section Régionale Interministérielle d'Action Sociale
SSAD	Service de Soins et d'Aide à Domicile
SSIAD	Services de Soins Infirmiers À Domicile
URSSAF	Union de Recouvrement des cotisations de Sécurité Sociale et d'Allocations Familiales
VAE	Validation des Acquis de l'Expérience
VAO	Vacances Adaptées Organisées
VRP	Vacances Répit Famille



**MINISTÈRE
DES ARMÉES**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

**Secrétariat général
pour l'administration**

Direction des ressources
humaines du ministère
de la Défense