



**6 oct.  
2021**



**JOURNÉE  
NATIONALE**  
des  
**aidant.e.s**

*agir tous  
ensemble*



**La Journée Nationale des Aidants  
c'est le 6 octobre!**

Cet événement a pour but de valoriser  
l'action des millions d'aidants qui,  
au quotidien, apportent une aide précieuse  
aux personnes âgées, invalides, malades,  
handicapées, ...



# JOURNÉE NATIONALE des **aidants**

## Penser aussi à soi...

**Vous accompagnez une personne malade, âgée ou handicapée...  
Pour être en mesure de lui apporter l'aide nécessaire,  
il faut vous faire aider,  
et ne pas oublier de penser aussi à vous-même.  
Nous vous proposons **5 conseils pour vous préserver** :**



### **1 Informez-vous :**

Allez chercher l'information nécessaire pour la prise en charge de votre proche et renseignez-vous sur les aides auxquelles vous avez droit auprès du médecin traitant, des associations ou bien encore des assistantes sociales, CCAS, CLIC, Conseil Général, CRAM, etc.



### **2 Faites-vous aider :**

N'attendez pas d'être trop fatigué pour vous faire aider et n'hésitez pas à faire appel aux professionnels et aux associations. Les autres membres de la famille, vos amis ou voisins peuvent aussi vous rendre service et partager avec vous quelques tâches.



### **3 Accordez-vous des moments de répit :**

N'hésitez pas à vous octroyer des périodes de répit et quelques distractions. Pratiquez une activité sportive, culturelle, qui vous permette de rencontrer d'autres personnes. Il est essentiel que vous puissiez « souffler » et avoir des moments pour vous.



### **4 Partagez vos émotions :**

Quel que soit votre statut (parent, enfant ou autre), vous êtes en droit de laisser émerger vos sentiments. Sachez que votre entourage n'attend pas de vous une force constante, et comprendra vos moments de faiblesse.



### **5 Prenez soin de votre santé :**

Parlez avec votre médecin en cas de découragement, de fatigue ou d'irritabilité. N'attendez pas d'être dépassé ou épuisé par la situation ; vous devez, vous aussi, prendre soin de votre santé et garder une bonne hygiène de vie.

**Et surtout,  
gardez confiance en vous !**



# JOURNÉE NATIONALE des **aidants**

... et pour penser à soi ...

## Le saviez-vous ?

### L'indemnisation du congé de proche aidant

Depuis le 1er octobre 2020,  
les aidants ont la possibilité de prendre des congés  
pour accompagner un proche malade en étant indemnisé  
si ce proche bénéficie d'un taux d'incapacité  $\geq 80\%$   
ou évalué sur un GIR 1 à 3 par la MDA.

En effet, un projet de décret encadre les modalités de mise en œuvre  
de cette allocation journalière, fixée à :

- ✓ 43,89€/jour pour un couple
- ✓ 52,13€/j pour les personnes seules.

Ce texte adapte également les règles d'attribution  
de l'allocation journalière de présence parentale (AJPP).

Pour percevoir cette allocation, le proche aidant peut ainsi suspendre  
momentanément son activité professionnelle. La durée maximale de cette  
indemnisation est fixée à 3 mois (66 jours) sur l'ensemble d'une carrière.

Un aidant bénéficiaire du congé peut également choisir  
de réduire son activité à temps partiel.

***Pour en savoir plus, n'hésitez pas à contacter le service social de l'HAD  
ou à consulter le site :***

<https://www.caf.fr/allocataires/droits-et-prestations/s-informer-sur-les-aides/solidarite-et-insertion/l-allocation-journaliere-du-proche-aidant-ajpp>



## Hôpital À Domicile Saint Sauveur

« Des professionnels de Santé,  
les repères de votre foyer »

27, Route de Bouchemaine – BP 10015  
49135 SAINT GEMMES SUR LOIRE CEDEX

Tél : 02.41.24.60.00



FÉDÉRATION NATIONALE DES ÉTABLISSEMENTS  
D'HOSPITALISATION  
À DOMICILE

# Les ressources à votre disposition

*Différentes structures existent pour vous soutenir dans votre rôle d'aidant.*



*N'hésitez pas à vous renseigner :*

[accueil-temporaire.com](http://accueil-temporaire.com)

Portail de l'accueil temporaire et des relais aux aidants

[aidants.fr](http://aidants.fr)

Site de l'Association Française des Aidants

[afm-france.org](http://afm-france.org)

Site de l'Association Française contre les Myopathies

[acfos.org](http://acfos.org)

Site de la Fédération des Parents ayant des Enfants Déficients Auditifs

[apf.asso.fr](http://apf.asso.fr)

Site de l'Association des Paralysés de France

[clapeaha.fr](http://clapeaha.fr)

Page du Comité de Liaison et d'Action des Parents d'Enfants et d'Adultes atteints de Handicap Associés

[cnsa.fr](http://cnsa.fr)

Site de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie

[francealzheimer.org](http://francealzheimer.org)

Site de l'Association France Alzheimer

[ligue-cancer.net](http://ligue-cancer.net)

Site de la Ligue contre le Cancer

[prochedemalade.com](http://prochedemalade.com)

Portail dédié à l'entourage des personnes malades, âgées ou handicapées

[traumacranien.org](http://traumacranien.org)

Site de l'Union Nationale des Associations de Familles de Traumatisés crâniens et cérébrólésés

[unaf.fr](http://unaf.fr)

Site de l'Union Nationale des Associations Familiales

[unafam.org](http://unafam.org)

Site de l'Union Nationale des Familles et Amis de Malades psychiques

[unapei.org](http://unapei.org)

Site de la Fédération d'associations françaises de représentation et de défense des intérêts des personnes handicapées mentales et de leurs familles

[voisinssolidaires.fr](http://voisinssolidaires.fr)

Site de l'Association Voisins Solidaires

[france-assos-sante.org](http://france-assos-sante.org)

Site de l'Union nationale des associations agréées d'usagers du système de santé

[aveclesaidants.fr](http://aveclesaidants.fr)

Site de la Macif dédié aux aidants

## Le petit + :

**Des dispositifs existent aussi au niveau local pour vous aider dans l'accompagnement d'un proche en Maine et Loire :**

**Site de Union Départementale des Associations Familiales de Maine et Loire**

« Parole aux familles »

[aidants49.fr](http://aidants49.fr)

Ecoute - Info ☎ 02.41.360.444

**Parkinson 49**

110 rue du Pré Pigeon  
49100 ANGERS

☎ 02 41 47 53 70

**Association France Alzheimer 49**  
[francealzheimer49.fr](http://francealzheimer49.fr)

Espace bien vieillir Robert Robin  
16 avenue Jean XXIII  
49000 ANGERS

☎ 02.41.87.94.94

[lekitdesaidants.fr](http://lekitdesaidants.fr)

*N'hésitez pas à consulter ce Kit des Aidants, premier kit en ligne à destination de toutes les personnes qui aident un proche*

