

# GUIDE DES AIDANTS

édition 2024

*d'une personne âgée,  
en perte d'autonomie  
ou en situation de handicap*



Vivre et  
vieillir  
ENSEMBLE

PAYS DE POUZAUGES

Pays de  
Pouzauges  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

# ÉDITO

En s'occupant de personnes de leur entourage, fragilisées par le handicap, l'âge, la maladie... les **proches aidants** accomplissent **une mission essentielle**, de manière discrète et désintéressée.

Nous sommes conscients de cette **mission importante**, que leur nombre est appelé à croître et aussi des difficultés bien compréhensibles auxquelles ils doivent faire face, en particulier concilier vie personnelle, familiale et professionnelle.

Ce guide, dont c'est la première édition, a pour objectif de **mieux informer les proches aidants**, sur différents sujets :

- Les **lieux ressources** auxquels ils peuvent faire appel.
- Les **relais et soutiens** existant, à domicile et hors du domicile.
- Les **lieux de rencontre et d'échanges** entre proches aidants.
- Les **aides financières** auxquelles ils peuvent prétendre.

Nous souhaitons que ce guide soit utile aux proches aidants et qu'ils se sentent soutenus et reconnus dans leur rôle.

Nous les remercions pour leur engagement au quotidien auprès des personnes qu'ils aident.

**Bérangère Soulard**

Présidente de la  
Communauté de communes

**Jean-Louis Roy**

Vice-président  
Action sociale

**Céline Reveau**

Vice-présidente  
Services à la population

## SOMMAIRE

Être un aidant	p.3
Mon proche perd en autonomie, comment m'y prendre ?	p.4
Mes lieux ressources & informations	p.5
Mes relais & soutiens à domicile	p.7
Mes relais & soutiens hors du domicile	p.8
Vers qui aller pour partager & échanger ?	p.10
Vacances & séjours de répit	p.10
Aides financières & autres dispositifs	p.11

# ÊTRE

## un aidant

La loi du 28 décembre 2015 (article L113-3 du Code de l'action sociale et des familles), relative à l'adaptation de la société au vieillissement, donne une définition claire de ce qu'est un aidant :

« *Un aidant est une personne qui vient régulièrement en aide, **de manière non professionnelle**, à un proche âgé dépendant ou à un proche handicapé pour une partie ou la totalité des actes de la vie quotidienne (les soins d'hygiène et de confort, les tâches domestiques, le soutien psychologique...).*

*Il peut s'agir : **du conjoint ou du partenaire** avec qui la personne a conclu un pacte civil de solidarité ou encore **un concubin** ; **d'un parent** (enfant, frère ou sœur, oncle ou tante, neveu ou nièce...) ; d'une personne résidant avec elle ; d'une personne entretenant avec elle des liens étroits et stables, comme **un voisin ou un ami**. »*

De nombreuses personnes en France **accompagnent au quotidien une personne fragilisée, en situation de handicap, de maladie ou en perte d'autonomie**. On les appelle les aidants.

**Mais qui les aide, eux, dans cette tâche difficile physiquement et psychologiquement ?**

Ces aidants souffrent généralement d'isolement, d'épuisement, et d'un manque de reconnaissance.

Certaines personnes consacrent tout ou partie de leur vie à aider dans leur quotidien des personnes de leur entourage. Ce sont parfois des moments difficiles à vivre.

**Considérant la diversité de leurs besoins, ce guide réunit les informations qui permettront à chaque aidant d'être accompagné et soutenu, afin de mieux concilier son rôle d'aidant et sa vie de famille, sa vie professionnelle et de préserver sa santé et ses temps de loisirs.**



# MON PROCHE PERD EN AUTONOMIE

## Comment m'y prendre ?



# MES LIEUX RESSOURCES & informations

## Mairies, CIAS et CCAS

Le **Centre intercommunal d'action sociale** (CIAS) et les **Centres communaux d'action sociale** (CCAS) agissent, en fonction des compétences définies, dans les domaines de la lutte contre l'exclusion, les services d'aide à domicile, la prévention et l'animation pour les personnes âgées, la gestion d'établissements d'hébergement pour personnes âgées, le soutien au logement et à l'hébergement, le soutien aux personnes en situation de handicap.

Rapprochez-vous de la mairie et/ou du CCAS de votre commune.

Vous pouvez aussi contacter le Point Info Séniors (voir en dernière page).

## Maison Vendée Autonomie

Elle est l'interlocuteur privilégié des personnes en situation de handicap (enfants et adultes), des personnes âgées dépendantes, de leurs familles et de leurs aidants. Elle vous renseigne sur vos droits, vos démarches et demandes en cours auprès des services du département.

### Contacts

- **Maison Vendée Autonomie** :  
0 800 85 85 01 (gratuit)
- **MDSF\* de proximité**  
(Pouzauges) : 02 51 67 60 80

## Conseil départemental de la Vendée

Il est en charge de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA).

[www.vendee-senior.fr](http://www.vendee-senior.fr)

## Cap répit

Aide et soutien aux aidants des personnes en situation de handicap.

08 05 03 00 68

## Bulle d'air

Service de répit destiné aux aidants pour qu'un professionnel prenne le relais du proche, en journée ou la nuit, au domicile.

02 51 44 11 55

## Le Nid des aidants

Soutien, information et animations destinés aux proches aidants (conjoint, enfant...) d'une personne atteinte d'une maladie dégénérative (Parkinson, Alzheimer...), d'un cancer ou en perte d'autonomie à domicile.

06 70 77 28 61

# MES LIEUX RESSOURCES & informations (suite)

## Caisse de retraite

Les équipes de l'action sociale de votre caisse de retraite principale ou complémentaire sont à votre écoute pour vous informer, conseiller et orienter vers les aides les plus adaptées à votre situation : aide ponctuelle, recherche d'établissements ou de solutions de maintien à domicile, bilan de prévention santé, séjour de répit.

Rapprochez-vous de votre  
caisse de retraite

## Mutuelle ou prévoyance

Vos garanties santé ou prévoyance peuvent inclure des services utiles si vous êtes aidant : aides à domicile pour votre proche si vous êtes hospitalisé, capital en cas de blessure, prise en charge d'actions de prévention santé...

Rapprochez-vous de votre  
mutuelle ou prévoyance

## Caisse d'assurance maladie

Les services sociaux de la CPAM et de la MSA vous informent sur vos droits et les aides mobilisables pour faire face à vos dépenses.

Rapprochez-vous de votre  
caisse d'assurance maladie

## France Alzheimer

Association pouvant apporter informations, conseils et écoute pour aider et soutenir les malades et leurs proches et former les aidants, les bénévoles et les professionnels.

02 51 43 71 05

## France Parkinson

Association qui lutte contre la maladie aux côtés des personnes concernées.

06 71 73 99 79 ou 07 66 25 88 03

## Ligue contre le cancer Vendée

Elle propose des services d'accompagnement adaptés visant à améliorer la prise en charge et la qualité de vie pendant et après la maladie.

02 51 44 63 28



# MES RELAIS & SOUTIENS à domicile

## Les services d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD)

Les SAAD permettent de se faire aider dans les gestes de la vie quotidienne (lever, coucher, toilette...), les tâches domestiques (courses, ménage, préparation et prise des repas), et certaines démarches administratives. Ils offrent aussi une présence, voire un soutien moral.

### Contacts

- **ADMR** : 02 51 51 26 96
- **Bien dans sa maison** : 06 43 45 13 45
- **O2** : 02 43 72 02 02
- **ADVF** : 02 51 67 91 07

## L'hospitalisation à domicile

Quand l'état de santé nécessite l'intervention de plusieurs spécialistes.

02 51 24 14 45

## L'équipe mobile de soins palliatifs à domicile

Pour accompagner la fin de vie.

### Contacts

- **La Roche-sur-Yon** : 02 51 44 61 61
- **La Châtaigneraie** : 02 51 53 66 19

## Les services de soins infirmiers à domicile (SSIAD)

Les soins d'hygiène et infirmiers sont réalisés par des infirmiers et/ou aides-soignants de façon continue, y compris les week-ends et jours fériés, afin de prévenir les hospitalisations, de faciliter le retour à domicile après une hospitalisation ou d'accompagner la perte d'autonomie. Intervention sur prescription médicale.

### Contact

- **ADAMAD** : 02 51 57 19 89

## Mes relais et soutiens jour et/ou nuit

Ils permettent au proche aidant de passer le relais à un ou plusieurs relayeurs sur un temps plus ou moins long, 24h/24, la nuit à domicile.

### Contacts

- **Bulle d'air** : 02 51 44 11 55
- **Cap répit** : 08 05 03 00 68

## Le portage de repas

Le portage de repas à domicile permet de faire livrer des repas complets et équilibrés, en prenant parfois en compte les contraintes alimentaires : régime sans sel, sans sucre, mouliné, mixé...

Liste des prestataires à disposition en mairie ou auprès de la chargée de prévention séniors (voir en dernière page)

# MES RELAIS & SOUTIENS

## hors du domicile

Être aidant engendre souvent une grande fatigue et trouver du temps pour soi peut sembler hors de portée, d'autant que, parfois, la culpabilité, le regard de l'entourage ou de la société s'en mêlent...

*Pourtant, il est vital que vous puissiez souffler de temps en temps.*

Prendre conscience de vos limites, être attentif à vos besoins, oser dire stop est indispensable pour recharger vos batteries.

*C'est en prenant soin de vous et de votre santé que vous serez pleinement présent pour votre proche.*

### L'hébergement temporaire en établissement

Il s'adresse aux personnes âgées et/ou en situation de handicap qui vivent à domicile. Ce dispositif consiste à accueillir la personne dans un établissement adapté, sur une période limitée : de quelques jours à plusieurs mois d'affilée, sans dépasser 90 jours dans l'année. Il permet à l'aidant de s'absenter.

#### Contacts

- Résidence autonomie Sourire d'automne (La Meilleraie-Tillay) :  
02 51 63 51 80
- Résidence autonomie Le Coteau du Lay (Réaumur) :  
02 51 65 58 20
- ÉHPAD La Charmille (Le Boupère) :  
02 51 67 57 26
- ÉHPAD Les Collines (Pouzauges) :  
02 51 57 04 92
- ÉHPAD Notre-Dame-de-Lorette (La Flocellière, Sèvremont) :  
02 51 27 22 35

## L'accueil familial ou l'accueil de jour

L'accueil familial allie vie à la maison et accompagnement.

Des familles d'accueil agréées accueillent chez elles des personnes âgées ou handicapées, seules ou en couple, et leur font partager leur vie au quotidien.

L'accueil de jour est destiné aux personnes vivant à domicile et propose des accueils à la journée, une à plusieurs fois par semaine.

Les accueils de jour peuvent être accolés à des établissements d'accueil permanent ou être autonomes.

Des professionnels proposent aux personnes accueillies un accompagnement individualisé mais aussi des sorties et activités, alliant ainsi temps collectifs et activités individuelles.

### Contacts pour l'accueil familial

- **Accueil familial à la journée :**  
Laurence Bourasseau, à son domicile (Saint-Michel-Mont-Mercure, Sèvremont) :  
06 21 35 67 93
- **Accueil à la journée :** à la Maison d'accueil familial (MAF) O'temps d'une pause (Pouzauges) : 02 51 92 99 68 ou  
07 82 96 83 47



## Déplacement solidaire

Le déplacement solidaire est un service pour les habitants du Pays de Pouzauges qui éprouvent des difficultés pour se déplacer ou qui n'ont pas de moyen de locomotion.

### Renseignements auprès de votre mairie

## Transport à la demande

Il permet de se rendre à des permanences administratives ou à des rendez-vous.

02 51 57 14 23

# VERS QUI ALLER

## *pour partager & échanger ?*

### Les plateformes d'accompagnement et de répit

Elles s'adressent aux proches aidants d'une personne âgée atteinte de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés, d'une personne atteinte d'une maladie neurodégénérative, d'un cancer ou d'une personne en perte d'autonomie.

Les ressources proposées sont les suivantes :

- Recensement de l'ensemble des prestations et services existants sur le territoire,
- Information, écoute et soutien aux aidants,
- Organisation d'un répit à domicile (avec des aides à domicile par exemple),
- Proposition d'activités favorisant la vie sociale de l'aidant comme de son proche aidé.

### Contacts

- **Nid des aidants** : 06 70 77 28 61
- **Cap répit** : 08 05 03 00 68
- **Bulle d'air** : 02 51 44 11 55
- **France Alzheimer** : 02 51 43 71 05
- **France Parkinson** : 06 71 73 99 79 ou 07 66 25 88 03
- **Ligue contre le cancer** : 02 51 44 63 28



# VACANCES

## *& séjours de répit*

### L'agence nationale pour les chèques-vacances (ANCV)

Profitez de séjours de vacances en partenariat avec l'ANCV.

[www.ancv.com](http://www.ancv.com)

### L'union française des centres de vacances et de loisirs (UFCV)

Propose des séjours adaptés aux personnes en situation de handicap.

[www.ufcv.fr](http://www.ufcv.fr)

*Partir en vacances, se détendre et se retrouver avec son proche, c'est possible !*

### France Alzheimer

Propose des séjours Vacances répit Alzheimer.

[02 51 43 71 05](tel:0251437105)

# AIDES FINANCIÈRES & autres dispositifs

La loi de l'Adaptation de la Société au Vieillissement (ASV) est entrée en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2016. Elle renforce les mesures en faveur du maintien et de l'accompagnement à domicile. Elle accorde également davantage de droits aux aidants familiaux, qui disposent désormais d'un véritable statut juridique.

L'État a également mis en place différentes ressources pour que les aidants bénéficient d'aides financières.

## Pour l'aidé

L'APA (Allocation personnalisée d'autonomie) est destinée à régler les dépenses nécessaires pour rester vivre à domicile malgré la perte d'autonomie, telles que :

- les prestations d'aide à domicile
- l'achat de matériel (installation de la téléassistance, de barres d'appui...)
- l'achat de fournitures d'hygiène
- le portage des repas
- les travaux pour l'aménagement du logement
- l'accueil temporaire à la journée ou avec hébergement
- les dépenses de transport
- les services rendus par un accueillant familial
- l'adaptation du logement
- la Carte mobilité inclusion pour le déplacement des personnes en perte d'autonomie ou en situation de handicap.

## Pour l'aidant

L'AJPA (Allocation journalière du proche aidant) est versée pour le congé du proche aidant. Elle vous permet d'assister un proche dépendant ou une personne handicapée justifiant d'une incapacité permanente au moins égale à 80 % ou une personne classée au moins en GIR 3. Elle indemnise le congé du proche aidant pour 66 jours maximum et son montant est de 64,54 € par jour. Non cumulable avec l'APA, elle est versée par la CAF ou la MSA.

Rapprochez vous de votre mutuelle ou caisse de retraite (principale ou complémentaire) : beaucoup soutiennent les personnes vulnérables, handicapées ou dépendantes ainsi que leur entourage.

# VOTRE CONTACT

## sur le Pays de Pouzauges

### Le Point Info Séniors

La chargée de prévention séniors de la Communauté de communes du Pays de Pouzauges oriente les aidants vers les organismes et dispositifs d'aide et de soutien.

Des temps d'échanges et de partage sont organisés à destination des aidants.

#### Contact

- **Françoise Berger :**  
06 26 01 40 15



Si vous contestez une décision prise par l'administration, vous pouvez saisir le tribunal administratif dont elle dépend (Nantes).

#### Communauté de communes du Pays de Pouzauges

Maison de l'Intercommunalité • 18 La Fournière • BP 10267 • 85702 Pouzauges Cedex • [accueil@paysdepouzauges.fr](mailto:accueil@paysdepouzauges.fr)

Tél. 02 51 57 14 23