

Aider son proche âgé à domicile - Guide pratique

Edition 2025 - 2026



5	ÉDITO
8	ÉVALUER LES BESOINS DE VOTRE PROCHE
9	Évaluer les besoins en soins médicaux
10	Évaluer vos besoins et ceux de votre proche
12	ADAPTATION DU LOGEMENT
13	Votre proche est éligible à MaPrimeAdapt'
15	Votre proche est éligible à l'APA à domicile
17	Votre proche n'est éligible ni à l'APA, ni à MaPrimeAdapt'
19	Lancement et suivi des travaux
20	EQUIPEMENT POUR LA MAISON
21	Réaliser un diagnostic
22	Les différents types d'équipement
23	Où trouver des aides techniques ?
24	Prise en charge et aides financières
25	Conseils pour sécuriser un logement
26	ORGANISER L'AIDE ET LES SOINS À DOMICILE
27	Qui peut intervenir au domicile de votre proche ?
28	Trouver et choisir un service d'aide à domicile
29	Quel type de contrat choisir pour une aide à domicile ?
30	Aide à domicile : coûts et aides financières
31	Le portage de repas : qui peut en bénéficier ?
32	Mettre en place des services de soins à domicile
34	BESOIN DE TRANSPORT ET DÉPLACEMENTS
35	Trouver un accompagnateur pour les sorties de votre proche
36	Trouver un service de transport adapté
37	Formations à la mobilité
38	Formation à la conduite pour les seniors
39	Témoignage : Alzheimer et retrait du permis
40	MAINTENIR LE LIEN SOCIAL ET L'ACTIVITÉ
41	Les activités de convivialité
42	Les activités physiques
43	Les activités culturelles et artistiques
44	AIDANTS : AUTORISEZ-VOUS DU RÉPIT
45	Qu'est-ce que le répit ?
47	Les solutions de répit au domicile
48	Les solutions de répit hors domicile
49	Les séjours de répit pour les aidants et leurs proches
50	Trouver du soutien émotionnel
51	Les aides financières pour le répit des aidants
52	QUAND RESTER À DOMICILE N'EST PLUS POSSIBLE

Ma Boussole Aidants : votre alliée pour accompagner un proche

Ma Boussole Aidants est une plateforme digitale gratuite pensée pour vous, les aidants. Elle vous guide vers des ressources pratiques et des services disponibles près de chez vous, pour accompagner votre proche au quotidien tout en prenant soin de vous.

Son ambition : vous offrir des repères clairs, fiables et personnalisés pour mieux vous orienter dans votre parcours d'aidant

Une mission d'intérêt général

Ma Boussole Aidants est un projet soutenu par le régime Agirc-Arrco, initié avec l'institution de retraite complémentaire KLESIA. Ce projet participatif est structuré depuis 2020 sous la forme d'une coopérative (Société Coopérative d'Intérêt Collectif – SCIC), il réunit près d'une centaine d'acteurs publics, privés ou issus de la société civile.

Des services concrets pour les aidants

- **Comprendre les démarches à chaque étape** : Premières démarches, retour d'hospitalisation, demande de protection juridique... Un questionnaire vous aide à identifier les contenus pratiques et ressources spécialisées répondant à votre situation.
- **Trouver un service adapté** : Besoin d'une aide à domicile, d'un service de mobilité ou d'un lieu de répit ? Grâce à un annuaire géolocalisé, accédez aux services utiles pour vous ou votre proche, selon votre situation.
- **Connaitre ses aides et ses droits** : Quelles aides existent pour soutenir votre proche ou pour vous en tant qu'aidant ? Faites le point au travers de fiches pratiques, des simulateurs et les démarches à engager.
- **Participer à un événement** : Conférences, groupes de parole, ateliers d'information... Découvrez des événements proches de chez vous ou en ligne pour vous informer, échanger ou vous former.
- **S'informer et s'inspirer** : Lisez des témoignages d'aidants et interviews de professionnels pour mieux comprendre les réalités du quotidien et prendre du recul sur ce que vous vivez.

MOT DE LA DIRECTRICE

Edito

Aider un proche à rester chez lui malgré l'âge ou la perte d'autonomie est souvent un choix du cœur, guidé par l'envie de respecter ses souhaits et de préserver ses repères. C'est aussi un engagement qui soulève de nombreuses questions : comment garantir la sécurité au sein du logement ? À quelles aides a-t-on droit ? Qui peut nous accompagner ?

Chez **Ma Boussole Aidants**, nous accompagnons chaque jour des proches qui cherchent des réponses simples, des interlocuteurs de confiance, des solutions concrètes pour aménager, sécuriser et organiser la vie à domicile d'un parent, d'un conjoint ou d'un ami âgé. Nous savons combien il est difficile de tout gérer sans se sentir isolé ou dépassé.

Ce guide a été conçu pour **vous offrir des repères clairs, pratiques et faciles à consulter** afin d'aborder avec sérénité le maintien à domicile de votre proche. Vous y trouverez, réunis en un seul document, les informations essentielles, les démarches à connaître, les aides disponibles et les ressources mobilisables localement.

Parce qu'être aidant ne s'improvise pas, et qu'on n'a pas à tout gérer seul, **nous avons conçu ce guide comme une boussole** : un outil pour vous orienter, vous rassurer et vous faire gagner un temps précieux.

Bonne lecture,

Virginie Guy-Lagoutte,
Directrice Générale Ma Boussole Aidants

STRUCTURES ET INSTITUTIONS LOCALES

CLIC : Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique

CCAS : Centre Communal d'Action Sociale

CIAS : Centre Intercommunal d'Action Sociale

MDA : Maison Départementale de l'Autonomie

ADIL : Agence Départementale d'Information sur le Logement

PRESTATIONS ET ALLOCATIONS FINANCIÈRES

APA : Allocation Personnalisée d'Autonomie

PCH : Prestation de Compensation du Handicap

AAH : Allocation aux Adultes Handicapés

AEEH : Allocation d'Éducation de l'Enfant Handicapé

ÉVALUATION ET ORIENTATION

AGGIR : Autonomie Gérontologique – Groupe Iso-Ressources (grille d'évaluation de la perte d'autonomie)

GIR : Groupe Iso-Ressources

PFR : Plateforme de Répit et d'Accompagnement des aidants

CICAT : Centre d'Information et de Conseil sur les Aides Techniques

EqLAAT : Équipe Locale d'Appui à l'Adaptation des Territoires

SERVICES D'AIDE ET DE SOINS À DOMICILE

SAD : Service d'Aide à Domicile

SAAD : Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile

SPASAD : Service Polyvalent d'Aide et de Soins À Domicile

ESA : Équipe Spécialisée Alzheimer

HAD : Hospitalisation À Domicile

ORGANISMES ET DISPOSITIFS FINANCIERS

CARSAT : Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail

CESU : Chèque Emploi Service Universel

LOGEMENT ET ADAPTATION

AMO : Assistant à Maîtrise d'Ouvrage



Les informations présentées dans ce guide ont été vérifiées au mois de juillet 2025. Les montants et dispositifs d'aide mentionnés sont établis sur la base des réglementations et données en vigueur officielles pour cette période.

Ces éléments sont susceptibles d'évoluer : les conditions d'éligibilité, les montants ou l'existence même de certains dispositifs peuvent être modifiés ultérieurement. Il est recommandé de vérifier régulièrement ces informations auprès des organismes compétents.

ÉVALUER VOS BESOINS ET CEUX DE VOTRE PROCHE

Evaluer les besoins de votre proche est une étape essentielle pour organiser un maintien à domicile adapté et sécurisé.

Cette évaluation permet d'identifier les capacités, les difficultés rencontrées au quotidien, les besoins médicaux, matériels ou humains, ainsi que vos propres besoins en tant qu'aidant.

Elle évite d'agir dans l'urgence, facilite l'accès aux aides et permet de construire un accompagnement personnalisé.

Réalisée par un professionnel de santé, une assistante sociale et/ou une structure dédiée, elle ouvre aussi la voie à de potentielles aides financières et à un accompagnement administratif.

Evaluer les besoins en soins médicaux

L'évaluation médicale est une étape clé pour permettre à une personne âgée de rester à domicile dans de bonnes conditions. Elle permet de mieux comprendre la situation, de confirmer un diagnostic et de poser les bases d'un accompagnement adapté.

Le médecin traitant ou l'équipe hospitalière peuvent :

- Identifier une perte d'autonomie ou une pathologie,
- Mettre en place un parcours de soins adapté,
- Orienter vers des spécialistes ou informer sur la maladie,
- Recommander des aides techniques utiles au quotidien.

Ils peuvent aussi veiller à votre santé — trop souvent reléguée au second plan. Exprimer vos difficultés est indispensable pour tenir sur le long terme.

Cette première évaluation constitue un point de départ solide : elle ouvre l'accès aux aides, anticipe les besoins à venir et contribue à un maintien à domicile sécurisé et durable.



Evaluer vos besoins et ceux de votre proche

Dans le cadre du maintien à domicile d'une personne âgée, l'évaluation des besoins par un professionnel est une étape clé. Elle permet d'avoir une vision globale de la situation : les capacités de votre proche, les limites rencontrées au quotidien, vos propres besoins en tant qu'aidant. Cette évaluation sert de base pour définir un accompagnement adapté, tant sur le plan humain que matériel ou financier.

Elle permet de proposer les solutions les plus pertinentes pour sécuriser le maintien à domicile et soulager l'aidant :

- Aides à domicile,
- Aménagement du logement,
- Matériel médical,
- Accès à certaines aides financières ou à des droits spécifiques,
- Transport adapté
- Soutien psychologique,
- Activité physique et lien social,
- Organisation des soins.

Ces professionnels sont aussi là pour vous orienter dans les démarches administratives, vous informer sur vos droits et vous aider à constituer les dossiers.

?

Où faire évaluer vos besoins ?

En fonction de votre lieu de résidence, cette évaluation peut être réalisée par différents interlocuteurs :

- Les centres locaux dédiés aux aidants et leurs proches (CLIC, CCAS, CIAS, MDA, PFR),
- Une assistante sociale,
- Une association spécialisée,
- Le service social de l'hôpital où le patient est diagnostiqué ou suivi.

ADAPTATION DU LOGEMENT

Permettre à une personne en perte d'autonomie de rester chez elle le plus longtemps possible passe souvent par l'aménagement de son cadre de vie.

L'adaptation du logement vise à améliorer la sécurité, le confort et l'accessibilité au quotidien. Pour les aidants, c'est aussi une façon de se rassurer en sachant son proche dans un logement adapté et sécurisé pour prévenir les risques, mais aussi faciliter l'accompagnement.

Ce chapitre vous guide à travers les différentes possibilités d'aménagement, les aides financières disponibles et les démarches à entreprendre pour faire évoluer le domicile en fonction des besoins.

Votre proche est éligible à MaPrimeAdapt'

MaPrimeAdapt' est une aide pilotée par l'Agence nationale de l'habitat (Anah) pour financer les travaux d'aménagement du logement d'une personne âgée ou en situation de handicap.

Ce dispositif permet non seulement d'obtenir une prise en charge de 50% à 70% des travaux, mais également d'être accompagné tout au long du projet.

Le bénéficiaire est orienté vers un assistant à maîtrise d'ouvrage (AMO). Il s'agit d'un accompagnateur qui sera chargé d'évaluer les besoins et les travaux, d'aider à trouver des artisans pour effectuer les travaux, d'assurer le suivi des travaux, de monter et clôturer le dossier du financement.

À savoir

MaPrimeAdapt' remplace, l'aide *Habiter Facile* de l'Anah, les aides à l'adaptation du logement de l'Assurance Retraite et le crédit d'impôt pour l'équipement des personnes en perte d'autonomie.

Qui peut en bénéficier ?

MaPrimeAdapt' s'adresse à la fois aux **propriétaires** et aux **locataires du parc privé**, sous certaines conditions.

Pour les propriétaires :

Il faut que le propriétaire ou une personne vivant dans le logement soit :

- En situation de handicap (*incapacité ≥ 50 % ou éligibilité à la PCH, AEEH, ou AAH*),
- Ou âgée de **60 à 69 ans avec une perte d'autonomie (GIR 1 à 6)**,
- Ou âgée de **70 ans ou plus**, sans évaluation nécessaire.

Pour les locataires :

Ils doivent :

- Vivre dans un **logement du parc privé**,
- Obtenir **l'accord écrit du bailleur** pour les travaux,
- Répondre aux **mêmes critères de santé ou d'âge** que les propriétaires.



Quelles sont les conditions de ressources ?

Le montant de l'aide dépend des **revenus du foyer, du nombre de personnes composant le foyer** et de la **zone géographique** (Île-de-France ou hors Île-de-France). Deux catégories sont distinguées :

- **Revenus modestes pour une personne seule** : jusqu'à 28 933 € (Île-de-France) ou 22 015 € (hors Île-de-France).
- **Revenus très modestes pour une personne seule** : jusqu'à 23 768 € par an (Île-de-France, 1 personne) ou 17 173 € (hors Île-de-France).

Des plafonds progressifs sont appliqués selon le nombre de personnes dans le foyer.

Quel est le montant ?

70 % des travaux (plafonnés à 22 000 € HT) peuvent être pris en charge pour les foyers aux **revenus très modestes** et **50 %** des travaux (plafond identique) pour les **revenus modestes**.

Comment faire la demande ?

1. **Contact**er un conseiller France Rénov' pour être accompagné.
2. Faire réaliser une **évaluation du logement** par un professionnel (ergothérapeute, assistant à maîtrise d'ouvrage...).
3. Déposer le dossier en ligne sur : monprojet.anah.gouv.fr

Les travaux ne doivent pas commencer avant l'accord officiel de l'Anah.

Votre proche est éligible à l'APA à domicile

L'**APA à domicile** est une aide destinée aux personnes de 60 ans et plus en perte d'autonomie. Elle contribue au maintien à domicile en finançant une partie du matériel nécessaire pour les aménagements de sécurisation du domicile (barres d'appui, sièges de douche, etc.).

Lors du traitement de la demande, un **évaluateur du département** se déplace au domicile pour déterminer le niveau de perte d'autonomie et définir les besoins de la personne aidée. En cas de nécessité, une **visite d'ergothérapeute** peut être proposée afin de préconiser des aménagements adaptés.

Qui peut en bénéficier ?

Votre proche peut faire une demande d'APA s'il remplit ces conditions :

- Avoir **60 ans ou plus**,
- Résider de façon stable en France (à domicile, en foyer-logement ou chez un proche),
- Être en situation de perte d'autonomie, évaluée selon la grille nationale **AGGIR** (GIR 1 à GIR 4 uniquement).

Les personnes en GIR 5 ou 6 ne sont pas éligibles, mais peuvent bénéficier d'autres aides (caisses de retraite, CCAS...)

Quel montant ?

En 2025, le montant total du plan d'aide APA à domicile peut atteindre jusqu'à **2 045,56€ par mois** pour une personne en GIR 1. Une partie de cette enveloppe peut être destinée à la prise en charge de certains **aménagements du logement** (barres d'appui, siège de douche, éclairage renforcé...) si l'amélioration de la sécurité et l'autonomie de votre proche est estimée nécessaire. **Seul le matériel est financé**, la main-d'œuvre restant à votre charge.

Le montant accordé dépend de l'**évaluation des besoins** par le département, des ressources de votre proche, le **niveau de perte d'autonomie** (GIR 1 à 4). En cas de besoin survenu après l'attribution initiale, vous pouvez demander une **révision du plan d'aide**. Il est possible de cumuler l'APA avec MaPrimeAdapt' et certaines aides du département.



Votre proche n'est éligible ni à l'APA, ni à MaPrimeAdapt'

Si vous ne pouvez pas bénéficier d'un dispositif d'accompagnement clé en main, il est toujours possible de trouver différents interlocuteurs pour vous **accompagner étape par étape**.

L'évaluation des besoins

L'ergothérapeute est le professionnel le plus qualifié pour cette mission. Il observe les difficultés rencontrées à domicile et propose des solutions pratiques : matériel, aménagements simples, aides techniques...

Trouver un ergothérapeute

Pour trouver un **ergothérapeute**, vous pouvez consulter l'**annuaire de l'ANFE**, ou contactez le **CLIC** (Centre Local d'Information et de Coordination), le **CCAS**, ou la **MDA** (Maison Départementale de l'Autonomie) de votre territoire.

Comment faire la demande ?

1. Remplir un **dossier de demande** au département en ligne avec pièces justificatives (vous pouvez demander de l'aide à la démarche aux points d'accueil dédiés de votre ville comme une MDA, un CCAS ou un CLIC),
2. Une équipe médico-sociale effectue une **visite d'évaluation à domicile**,
3. Un **plan d'aide personnalisé** est proposé, incluant les services, les aides matérielles ou les aménagements nécessaires,
4. Le plan est validé par le Conseil départemental et l'APA est versée suite à la mise en place des aides.

Être accompagné dans vos démarches

- Les **guichets autonomie** (CLIC, CCAS, MDA) vous aident à comprendre les dispositifs existants et votre éligibilité potentielle.
- Le Service Ecoute Conseil Orientation de l'Agirc-Arrco peut vous conseiller, et, selon votre situation, vous apporte une aide financière complémentaire à MaPrimeAdapt'.
- Les **associations spécialisées** comme l'**ADIL** (logement) ou **Soliha** (adaptation de l'habitat) vous conseillent gratuitement sur vos démarches et vos droits.
- Un **assistant à maîtrise d'ouvrage (AMO)** peut aussi piloter votre projet de A à Z : coordination des travaux, choix techniques, gestion des devis...

D'autres options de financement

Plusieurs **solutions de financement complémentaires** peuvent être envisagées pour alléger le coût.

Les conseils départementaux

Les conseils départementaux peuvent fournir des aides pour participer à certaines dépenses liées à l'adaptation du logement. Renseignez-vous auprès du CCAS, de la MDA ou du CLIC de votre commune.

Les aides des mutuelles

Les **mutuelles** ou **complémentaires santé** proposent des aides pour soutenir l'adaptation du logement d'un assuré en perte d'autonomie. Contactez directement le service action sociale de la mutuelle de votre proche.

L'aide dédiée de l'Agirc-Arrco

L'aide dédiée de l'Agirc-Arrco (agirc-arrco.fr) comprend : une **écoute personnalisée** de la situation, un **diagnostic à domicile** par un ergothérapeute pris en charge par la caisse de retraite de la fédération Agirc-Arrco, et, en fonction des besoins, une **aide financière** pour : l'installation d'aides techniques (barres d'appui, domotique...), ou des travaux plus larges d'aménagement. Pour en faire la demande, il suffit de contacter l'action sociale de sa caisse de retraite complémentaire.

Le crédit d'impôt

Le crédit d'impôt permet de déduire une partie des dépenses. Il est soumis à des conditions d'éligibilité et les travaux doivent être réalisés par une seule entreprise.

S'informer sur les aides techniques

Les **CICAT** (Centres d'information sur les aides techniques) et **EqLAAT** (équipes locales d'accompagnement) proposent des **conseils** sur les aides techniques disponibles, la possibilité de **tester du matériel**, et des recommandations ajustées aux besoins et au **budget disponible**.

Lancement et suivi des travaux

Avant tout travaux

Une évaluation à domicile est vivement conseillée. Elle peut être réalisée par un ergothérapeute, un assistant à maîtrise d'ouvrage (AMO) agréé par l'Anah ou un conseiller France Rénov'. Il est nécessaire d'obtenir des devis, de finaliser les dossiers d'aides (MaPrimeAdapt', APA, caisse de retraite...) et d'attendre les accords écrits des financeurs. En l'absence de validation préalable, les travaux risquent d'être inéligibles aux aides.

Pour choisir les bons professionnels

Orientez-vous vers des artisans labellisés RGE (Reconnus Garants de l'Environnement), vérifiez leurs assurances et comparez plusieurs devis. Des structures comme Soliha peuvent vous accompagner dans le suivi des travaux.

Pendant les travaux

Veillez à ce que les aménagements respectent bien le projet prévu. Des réunions d'étape peuvent être exigées.

Une fois le chantier terminé

Rassemblez factures et attestations, et transmettez-les aux financeurs dans les délais (3 à 6 mois). Certaines aides sont versées en deux temps : une avance au démarrage, puis le solde après réception des justificatifs.



EQUIPEMENT POUR LA MAISON

Pour une personne âgée en perte d'autonomie, rester à domicile suppose souvent d'adapter son environnement de vie. Monter les escaliers, se laver, cuisiner ou simplement se lever de son lit peuvent devenir des gestes compliqués, voire dangereux.

Les aides techniques (barres d'appui, siège de douche, monte-escalier, lit médicalisé, etc.) jouent alors un rôle essentiel : elles sécurisent les déplacements, réduisent les risques de chute, allègent les efforts et préservent une forme d'autonomie.

Mais identifier les bons équipements n'est pas toujours simple. Les besoins varient selon l'état de santé, le logement, le niveau d'autonomie... et les dispositifs existants sont nombreux, parfois coûteux ou mal connus. À cela s'ajoute la complexité des démarches : prescription médicale, aides financières, choix d'un fournisseur ou d'un installateur.

Ma Boussole Aidants vous aide à y voir plus clair pour choisir des aides techniques réellement utiles, adaptées et accessibles à votre proche.

Réaliser un diagnostic

Les ergothérapeutes sont des professionnels de santé spécialisés dans l'évaluation et l'intervention auprès des personnes âgées ayant des difficultés à réaliser leurs activités quotidiennes en raison de problèmes physiques, mentaux ou cognitifs. Ils sont en mesure de lister les besoins de votre proche, lui faire des recommandations parmi le panel d'aides techniques existantes et vous former à l'utilisation.

Pour trouver un ergothérapeute, vous pouvez contacter :

Un Centre d'Information et de Conseil des Aides Techniques (CICAT) ou une Equipe locale d'Accompagnement sur les Aides Techniques (EqLAAT)

Ces deux types de structures ont pour mission d'évaluer vos besoins, de vous conseiller et proposent également la possibilité de tester le matériel. Leur équipe comprend systématiquement un ergothérapeute, ainsi qu'une assistante sociale et des experts du matériel technique. Leurs interventions sont entièrement prises en charge. La seule différence entre les CICAT et les EqLAAT réside dans leur capacité de déplacement.

Les **CICAT** sont des centres fixes offrant des informations, des conseils et des essais d'aides techniques directement sur place.

Les **EqLAAT** sont des équipes mobiles qui se rendent directement chez les personnes qui ne peuvent pas se déplacer.

L'Association Nationale Française des Ergothérapeutes (ANFE)

Elle possède un annuaire pour trouver les ergothérapeutes proches de chez vous.

Les points d'information dédiés à l'autonomie

Les Centres Locaux d'Information et de Coordination (CLIC), les Centres Communaux d'Actions Sociale (CCAS ou CIAS), les Maisons de l'Autonomie (MDA)... Certaines de ces structures proposent soit la présence d'un ergothérapeute directement sur place, soit une réorientation vers l'un d'eux.

Les différents types d'équipement

Il existe une grande variété d'aides techniques pour compenser les gestes devenus difficiles au quotidien. Elles permettent d'aménager le logement, de sécuriser les déplacements, de préserver l'autonomie et de réduire les efforts physiques, autant pour la personne âgée que pour l'aidant.

Mobilité et déplacements

- Canne, déambulateur, fauteuil roulant
- Barres d'appui, mains courantes dans les escaliers
- Monte-escalier, rampe d'accès

Hygiène et soins personnels

- Siège de douche, planche de bain, chaise percée
- Rehausseur de WC, barres de maintien dans les toilettes
- Lit médicalisé, potence, matelas anti-escarres

Cuisine et repas

- Ustensiles ergonomiques (couteaux, couverts, ouvre-bocaux)
- Tables réglables en hauteur, chaises avec accoudoirs
- Rehausseurs pour plans de travail ou éviers

Vie quotidienne et sécurité

- Pinces de préhension, chausse-pieds longs
- Alarmes de détection de chute, veilleuses automatiques
- Téléphones à grosses touches, téléassistance
- Piluliers, boîtes à médicaments sécurisées

Espace Idées Bien Chez Moi (Agirc-Arrco)

Un lieu gratuit et ouvert à tous pour découvrir des solutions d'aménagement du logement adaptées à la perte d'autonomie. On y trouve des équipements pour améliorer la sécurité, le confort et l'autonomie à domicile (possibilité de visite virtuelle). Il est possible d'obtenir des conseils d'experts sur les choix techniques et de l'aide aux démarches pour les aides financières existantes. Un espace concret pour tester, comprendre et préparer sereinement un projet d'adaptation.

Où trouver les aides techniques ?

Selon vos besoins, il existe plusieurs lieux pour vous informer, tester, acheter ou commander des aides techniques. Voici les principales options.

Les CICAT et les EqLAAT

Ces structures sont spécialisées dans le conseil et l'accompagnement autour des aides techniques.

- **Les CICAT** (Centres d'Information et de Conseil en Aides Techniques) sont des lieux fixes où vous pouvez venir tester le matériel, obtenir des conseils, comparer les prix et passer commande.
- **Les EqLAAT** (Équipes locales d'Accompagnement sur les Aides Techniques) proposent les mêmes services, mais se déplacent directement au domicile si votre proche ne peut pas se rendre sur place.

Les magasins spécialisés

Vous y trouverez une large gamme de matériel. Le personnel est généralement formé pour répondre à vos questions et vous orienter vers les produits les plus adaptés. Certains magasins proposent aussi la location d'équipements, et d'autres du matériel reconditionné, par exemple Envie Autonomie.

Certaines pharmacies

Certaines pharmacies proposent des aides techniques de base (canne, siège de bain...). Parfois, elles disposent même d'un espace orthopédie ou d'un conseiller spécialisé pouvant vous accompagner dans vos choix. Il est aussi possible de commander du matériel plus spécifique.

Les sites en ligne spécialisés

Plusieurs plateformes labellisées proposent un large catalogue, avec des fiches détaillées, souvent classées par besoin :

- Le site **Bien chez soi** de l'Assurance Retraite
- Le site **Handicat**

Prise en charge et aides financières

Quelle prise en charge ?

Sur prescription médicale, par un médecin ou un ergothérapeute (depuis juillet 2023), certaines aides techniques peuvent être remboursées par l'**Assurance Maladie**. Le remboursement, partiel ou total, dépend du type de matériel et figure dans la **Liste des Produits et Prestations Remboursables (LPPR)**. Le professionnel prescripteur peut vous guider dans cette démarche.

Quelles aides financières complémentaires ?

● L'APA à domicile

Destinée aux personnes de plus de 60 ans en perte d'autonomie (GIR 1 à 4), elle permet de financer un plan d'aide personnalisé incluant des équipements non couverts par la Sécurité sociale. La demande se fait auprès du **département**. Une évaluation à domicile déclenche, si besoin, l'intervention d'un **ergothérapeute** et d'une **assistante sociale** pour gérer devis, commande et aide financière.

● Le plan OSCAR (Assurance Retraite)

Pour les retraités autonomes (GIR 5 ou 6), ce plan finance jusqu'à **500 € par an** pour des aides techniques ou du soutien à domicile, après une visite d'évaluation. La demande est à faire auprès de la **CARSAT**.

● Les complémentaires santé ou les caisses de retraite

Certaines proposent des aides exceptionnelles. Contactez leur **service social** pour en savoir plus.

● Les aides locales

Les **CLIC**, **CCAS/CIAS** ou **MDA** peuvent orienter vers des aides financières départementales.

Conseils pour sécuriser un logement

Quelques aménagements simples peuvent considérablement réduire les risques de chute et rendre le quotidien plus sûr pour une personne âgée vivant à domicile.

- **Un bon éclairage** : veillez à ce que toutes les pièces, couloirs et escaliers soient bien éclairés. Installez des interrupteurs accessibles, notamment près du lit.
- **Suppression des obstacles** : retirez les tapis glissants, sécurisez les fils électriques et réorganisez les meubles pour faciliter les déplacements.
- **Une salle de bains adaptée** : posez un sol antidérapant, installez une douche de plain-pied ou un siège de bain, et ajoutez des barres d'appui pour éviter les glissades.
- **Des objets à portée de main** : rangez les ustensiles, vêtements et produits de toilette à hauteur accessible pour éviter de se pencher ou de grimper.
- **Un lit à la bonne hauteur** : il doit permettre à la personne de se lever ou se coucher sans difficulté.
- **Des extérieurs dégagés** : assurez-vous que l'allée, le jardin ou la cour soient libres d'obstacles ou de surfaces irrégulières.
- **La téléassistance** permet de joindre rapidement un service d'aide en cas de chute ou de malaise, grâce à un dispositif porté. Ce service peut être financé en partie par le département ou certaines caisses de retraite.
- **Un téléphone toujours accessible** : gardé dans une poche ou à proximité, il permet d'appeler rapidement en cas de besoin.

Un ergothérapeute peut vous aider à évaluer les besoins et proposer les bons aménagements.

ORGANISER L'AIDE ET LES SOINS À DOMICILE

Pour permettre à une personne en perte d'autonomie de rester chez elle le plus longtemps possible, il est souvent indispensable de s'appuyer sur une aide à domicile et des soins réguliers. Ces services permettent de compenser la perte d'autonomie, sécuriser le quotidien et préserver une qualité de vie.

Pour l'aidant, ils offrent un vrai soutien : répit, allègement de la charge mentale, relais dans les gestes difficiles. Bien organiser ces interventions, les coordonner et les adapter aux besoins, est essentiel pour un maintien à domicile durable et serein.

Qui peut intervenir au domicile de votre proche ?

Pour permettre à une personne âgée de rester chez elle dans de bonnes conditions, plusieurs professionnels peuvent intervenir à domicile, selon les besoins et le niveau de perte d'autonomie.

Les auxiliaires de vie

Les auxiliaires de vie sont formés pour accompagner la personne âgée dans tous les gestes du quotidien, y compris ceux liés à l'hygiène. Leur rôle est essentiel quand la personne a besoin d'aide pour :

- la toilette (bain, douche, mise en beauté),
- l'habillage,
- la préparation et la prise des repas,
- le lever et le coucher,
- le rappel des prises de médicaments,
- la garde de nuit.

Ils apportent également un soutien moral précieux et participent au maintien d'une vie sociale active en tenant compagnie ou en favorisant les échanges.

Les aides ménagères

Les aides ménagères interviennent uniquement pour l'entretien du logement :

- nettoyage des pièces,
- entretien du linge (lavage, repassage),
- petits travaux (changer une ampoule, poser des rideaux),
- jardinage léger.

Le portage de repas à domicile

Indépendamment de ces intervenants, un service de portage peut livrer chaque jour des repas adaptés aux régimes alimentaires spécifiques (sans sel, diabétique, cholestérol...). C'est une solution précieuse quand cuisiner devient difficile.

Trouver et choisir un service d'aide à domicile

Où se renseigner ?

- **Les points d'information locaux dédiés** : CLIC, MDA, CCAS, PFR sont les mieux placés pour vous orienter vers des services fiables proches de chez vous.
- **Le service social de l'hôpital** peut aussi conseiller des prestataires adaptés.
- **Les caisses de retraite de base (CNAV, CARSAT...) et certaines caisses de retraites complémentaires** comme l'Agirc-Arrco et la Carsat, proposent des dispositifs d'aide à domicile ou des interventions ponctuelles, sous conditions pour les personnes ne bénéficiant pas de l'APA.
- **Ma Boussole Aidants** : retrouvez les services d'aide à domicile proches de chez vous grâce à notre annuaire en ligne.

Quels types de structures existent ?

- **Les associations d'aide à domicile** : elles proposent des services encadrés et peuvent être habilitées à être rémunérées par certaines aides comme l'APA.
- **Les entreprises privées** : plus nombreuses dans les zones urbaines, elles offrent une large gamme de prestations.
- **Le CCAS ou CIAS de votre ville** : certaines collectivités locales gèrent en direct un service d'aide à domicile.

?

Comment choisir ?

Points à prendre en compte :

- les prestations proposées (ménage, toilette, repas, accompagnement...),
- le type de contrat (prestataire, mandataire, emploi direct),
- les tarifs et les possibilités de prise en charge (APA, CESU...).

Prenez le temps de comparer, de rencontrer les structures et d'évaluer leur réactivité, leur écoute et leur capacité à s'adapter à votre proche.

Quel type de contrat choisir pour une aide à domicile ?

Chaque formule d'intervention implique un niveau différent de responsabilités, de coûts et de souplesse. Voici les trois principales options.

1. Être employeur direct

Vous embauchez vous-même l'aide à domicile (Accompagnement possible : France Emploi Domicile (09 72 72 72 76), la Fédération des particuliers employeurs (Fepem) (09 70 51 50 50)).

Avantages :

- Coût moindre (pas de frais de service),
- Plus grande stabilité (même intervenant sur la durée),
- Liberté dans le choix de la personne.

Limites : Vous assumez les obligations légales et administratives. En cas d'absence ou de départ de l'aide à domicile, il vous revient de trouver un remplaçant.

2. Passer par une entreprise mandataire

Vous restez l'employeur, mais une structure (SAAD, SAD...) joue un rôle d'intermédiaire : elle gère les formalités (paie, contrats, déclarations) et peut vous proposer des intervenants.

Avantages :

- Liberté dans le choix de l'aide à domicile,
- Allègement de la gestion administrative.

Limites : Vous restez juridiquement l'employeur et conservez donc la responsabilité vis-à-vis du salarié. Des frais de gestion sont généralement appliqués.

➤➤ *Contact Fédération Mandataires 01 80 48 09 19*

3. Passer par une entreprise prestataire

La structure prestataire s'occupe de tout : elle recrute, encadre et rémunère l'aide à domicile. Vous payez une facture globale pour le service rendu.

Avantages :

- Aucune démarche administrative,
- Sécurité et simplicité.

Limites : Les intervenants souvent variables et le choix n'est pas à votre main (mais il peut évoluer en fonction des besoins).

➤➤ *À contacter : services d'aide à domicile ou réseaux associatifs nationaux.*

Aide à domicile : coût et aides financières

Le coût d'une aide à domicile

Le tarif horaire d'une aide à domicile varie généralement entre **18 et 28 € brut**, selon la nature des tâches, le niveau d'autonomie de la personne aidée, les horaires et le mode d'emploi choisi. Depuis 2022, un tarif minimum de **22 € brut/heure** est fixé pour les bénéficiaires de l'APA ou de la PCH, avec une majoration obligatoire de **3 €** pour les interventions en soirée ou le week-end.

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)

L'APA à domicile s'adresse aux personnes de **plus de 60 ans** en perte d'autonomie (GIR 1 à 4). Elle permet de financer une partie des dépenses liées à l'aide à domicile. Le montant attribué dépend du niveau de dépendance (GIR) et des ressources du bénéficiaire. La demande se fait auprès du département (via la mairie, le CCAS ou le CLIC).

L'aide ménagère

Pour les personnes **non éligibles à l'APA**, une aide ménagère peut être accordée par le département. Elle est destinée aux seniors de **plus de 65 ans** (ou 60 ans en cas d'incapacité au travail) ayant des ressources inférieures à **1034,28 €** pour une personne seule et **1605,73 €** pour un couple. La demande se fait auprès de la mairie ou du CCAS.

Les aides fiscales

Employer une aide à domicile (en direct ou via un prestataire) ouvre droit à une **réduction ou un crédit d'impôt de 50 %** des dépenses engagées, dans la limite de **12 000 € par an**. Si vous bénéficiez de l'APA ou de la PCH, l'avantage fiscal s'applique sur le montant restant à votre charge après déduction des aides reçues.

Les aides des caisses de retraite et des complémentaires santé

Certaines caisses de retraite (CARSAT, Agirc-Arrco, CCMSA, CNRACL) et complémentaires santé proposent des aides financières ou des services (portage de repas, aide à domicile, transport) en fonction des ressources et du niveau de fragilité. Renseignez-vous auprès de votre caisse de retraite et de votre complémentaire santé.

Le portage de repas : qui peut en bénéficier ?

Le portage de repas permet de recevoir à domicile des repas équilibrés, adaptés aux besoins nutritionnels spécifiques (régimes sans sel, diabète, allergies, etc.), généralement sous forme de plateaux à réchauffer. Les repas sont préparés par des structures agréées et livrés 1 à 2 fois par semaine.

Critères d'éligibilité

Pour bénéficier de ce service, il faut être dans l'incapacité de préparer ses repas soi-même. La demande peut être effectuée auprès d'organismes proposant le portage de repas (SAAD, entreprises spécialisées, associations locales), des points d'information locaux (CLIC, CCAS, CIAS, mairies) ou des caisses de retraite et complémentaires santé.

Coût et aides financières

Le coût moyen d'un repas livré varie entre 8 et 16 euros, selon le prestataire, la composition du menu et les particularités diététiques. Des aides financières peuvent réduire ces frais :

- **L'aide du département** : pour les personnes de plus de 65 ans ou dans l'incapacité de faire leurs courses ou de cuisiner, avec des ressources ne dépassant pas certains plafonds.
- **L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)** : destinée aux personnes âgées de plus de 65 ans en perte d'autonomie (GIR 1 à 4), elle peut financer le portage de repas.
- **La déduction fiscale** : une réduction d'impôt de 50 % des frais annuels liés à la prestation est possible, dans la limite d'un plafond annuel.
- **Les aides des caisses de retraite et complémentaires santé** : certaines proposent des services de portage de repas et des aides financières, selon les ressources et la situation de fragilité.

Le portage de repas est une solution pratique pour assurer une alimentation saine aux personnes dépendantes, tout en soulageant les aidants dans leur quotidien.

Mettre en place des services de soins à domicile

Recevoir des soins à domicile, c'est possible, grâce à différents dispositifs adaptés à la situation de votre proche.

Quels types de structures existent ?

- Les **SSIAD** (Services de Soins Infirmiers À Domicile) assurent des soins d'hygiène et infirmiers pour les personnes âgées ou en situation de handicap.
- Les **SPASAD** (Services Polyvalents d'Aide et de Soins À Domicile) associent soins infirmiers et aide à domicile.
- Les **SAD** (Service Aide à Domicile) sont des structures qui centralisent plusieurs professionnels d'aide au domicile, dont les soins.
- Les **ESA** (Équipes Spécialisées Alzheimer) accompagnent les personnes atteintes de troubles cognitifs au début de la maladie.
- Les **équipes mobiles de soins palliatifs** soutiennent les personnes en fin de vie et leurs proches.
- Le service d'**Hospitalisation à Domicile (HAD)** permet de recevoir des soins complexes à domicile, en lien avec l'hôpital.

Comment les mettre en place ?

Les soins doivent être **prescrits par un médecin**, souvent le médecin traitant. Une fois la prescription obtenue, vous pouvez trouver les structures adaptées :

- en demandant conseil au médecin,
- en contactant le CCAS de votre commune ou un CLIC,
- ou en consultant un annuaire en ligne, comme Ma Boussole Aidants, pour identifier les services proches de chez vous.

Le service choisi évalue ensuite la situation pour organiser les interventions. Certaines structures, comme les SSIAD ou l'HAD, peuvent avoir des délais selon les places disponibles.

Coût et prise en charge

Les soins réalisés par les SSIAD, SPASAD (partie soins), HAD ou équipes spécialisées sont **pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie**.

BESOINS DE TRANSPORT ET DÉPLACEMENTS

Pouvoir se déplacer en toute sécurité et conserver une certaine autonomie est un enjeu majeur pour les personnes âgées. Que ce soit pour aller à un rendez-vous médical, faire ses courses ou simplement sortir de chez soi, il existe des solutions adaptées pour répondre aux besoins spécifiques de mobilité des seniors.

Ce guide vous présente les différentes possibilités pour être accompagné dans vos sorties, trouver un service de transport, bénéficier de formations à la mobilité ou à la conduite, et faire face, le cas échéant, à un retrait de permis.

Trouver un accompagnateur pour les sorties de votre proche

Plusieurs solutions existent pour faire accompagner votre proche âgé en toute confiance, notamment pour des déplacements proches du domicile.

Les services d'aide à domicile

Les SAAD, SAD ou SAP proposent souvent l'intervention d'une auxiliaire de vie pour accompagner un senior dans ses sorties. Les prestations sont facturées à l'heure, avec possibilité d'aides financières pour en alléger le coût. Il est possible de contacter directement ces structures pour connaître leurs modalités d'intervention et leurs disponibilités.

Les associations

Certaines associations locales, proposent des accompagnements gratuits ou à faible coût, souvent assurés par des bénévoles. Ce type de service favorise aussi le lien social.

Le dispositif Sortir Plus

Proposé par l'Agirc-Arrco, Sortir Plus s'adresse aux retraités du privé de 75 ans et plus. Il permet de bénéficier gratuitement d'un accompagnement véhiculé ou non pour des sorties (promenades, courses, visites médicales, ...). Pour en bénéficier, il suffit de contacter un téléconseiller au 0 971 090 971, il se chargera de trouver un accompagnateur d'une structure d'aide à domicile proche de chez vous et de réserver et prendre en charge la sortie.

Et pour les transports en commun ?

- **Assist'en Gare** (gratuit) accompagne les voyageurs en situation de handicap ou de perte d'autonomie.
- **Les Compagnons du Voyage** (payant) proposent une aide dans les transports publics.
- Pour l'avion, certaines compagnies offrent un accompagnement spécifique à demander à l'avance.

?

Trouver un service de transport adapté

Un transport fiable et sécurisé permet aux personnes âgées de rester autonomes et actives, que ce soit pour les soins, les courses ou les sorties. Plusieurs solutions existent, selon le niveau d'autonomie de votre proche.

Pour les rendez-vous médicaux

2 options peuvent être prescrites par un médecin :

- **Ambulance** : en cas de besoin de surveillance ou position allongée.
- **Taxi conventionné** ou **VSL** : pour un transport assis.

Avec prescription, ces transports sont pris en charge à 55 % par l'Assurance Maladie, voire 100 % selon certains critères (ALD, invalidité...). Le médecin doit remplir un bon de transport avant la consultation. Le remboursement s'effectue ensuite via Ameli. Le médecin peut aussi prescrire l'usage de **transports en commun** ou d'un **véhicule personnel**, remboursables sur justificatifs (péage, carburant...).

Les transports de proximité

- **Services (inter)communaux ou départementaux** : certains proposent des navettes locales pour les plus de 60 ans.
- **Services d'aide à la personne** : trajets adaptés pour les personnes à mobilité réduite.
- **Associations** : comme la Croix-Rouge Mobilités, proposent du transport solidaire.

Renseignez-vous auprès du **CCAS** pour connaître les solutions disponibles localement.

Le service Sortir Plus

Pour les retraités du privé de 75 ans et plus, le dispositif **Sortir Plus** permet de financer et d'organiser un déplacement accompagné. Demande à faire au 0 971 090 971.

Formations à la mobilité

Avec l'âge, les déplacements peuvent devenir plus complexes en raison de troubles de l'équilibre, de la vue, de l'audition ou d'un manque de confiance. Des ateliers de prévention à la mobilité permettent aux seniors de maintenir leur autonomie et leur sécurité tout en renforçant leur confiance.

Quels types de formations ?

Les **ateliers de prévention** abordent des sujets essentiels :

- la prévention des chutes (exercices, postures, aménagements),
- l'utilisation des transports en commun (repères, sécurité, confiance),
- la révision des règles de circulation (séances théoriques, simulateurs de conduite).

Des formations à la **mobilité douce** (marche, vélo) complètent ces actions : elles aident à reconnaître les dangers urbains, adopter de bonnes postures, utiliser des aides à la marche et s'équiper de manière adaptée (ex. : dispositifs réfléchissants, chaussures antidérapantes).

Où trouver ces formations ?

Des ateliers sont proposés à l'échelle locale et nationale par :

- les collectivités (villes, départements),
- les Caisses de retraite (Assurance Retraite, Agirc-Arrco), notamment au travers de programmes comme Atout Prévention en Rhône-Alpes,
- des associations.

Quels bénéfices ?

Ces formations permettent de :

- réduire les risques de chute,
- préserver l'autonomie,
- retrouver confiance en soi lors des déplacements,
- maintenir un lien social actif.

Formation à la conduite pour les seniors

Avec l'âge, la baisse de la vue, de l'audition, des réflexes ou de la mobilité peut rendre la conduite plus difficile. Des formations spécifiques existent pour aider les seniors à adapter leur conduite et à rester autonomes au volant, tout en assurant leur sécurité et celle des autres.

Objectifs des formations

Ces stages ne visent pas à évaluer la capacité à conduire, mais à accompagner les conducteurs âgés dans l'adaptation de leur pratique. Ils permettent notamment de :

- réviser les règles du Code de la route (nouveaux panneaux, ronds-points, pistes cyclables),
- travailler les réflexes et la gestion des situations d'urgence,
- trouver des solutions pour compenser les limitations physiques (angles morts, mobilité réduite),
- réduire le stress au volant, notamment en milieu urbain.

Où trouver ces formations ?

Elles sont proposées par :

- des auto-écoles, avec des sessions adaptées,
- des associations de prévention routière,
- des collectivités locales, qui organisent parfois des stages gratuits ou subventionnés.

Et quand envisager d'arrêter ?

Certaines situations doivent alerter :

- des incidents à répétition ou des frayeurs,
- une concentration difficile lors des trajets,
- des gestes devenus compliqués (manœuvres, réflexes).

Il est alors conseillé de consulter un médecin ou un professionnel de la sécurité routière pour évaluer la situation et envisager des alternatives.



Témoignage : Alzheimer et retrait du permis

Emeline a dû convaincre son père atteint de la maladie d'Alzheimer d'arrêter de conduire. Une décision difficile, vécue par lui comme une perte de liberté et par elle comme une nécessité pour sa sécurité.



Avec l'évolution de la maladie d'Alzheimer de mon père, j'ai commencé à m'inquiéter qu'il prenne le volant. Il avait toujours été un peu anxieux en voiture, mais là, ça devenait dangereux : il roulait trop lentement, oubliait comment utiliser le clignotant, ou laissait la voiture ouverte. Pourtant, il vivait un peu isolé. Sans voiture, il devait traverser des routes de campagne sans trottoirs, ce qui n'était pas plus sécurisant.

Aborder la transition vers un quotidien sans voiture a été un choc pour lui. Il ne comprenait pas : pour lui, conduire, c'était prendre un café en ville, aller chercher son pain... Il me voyait comme celle qui le privait de tout. J'ai tenté d'impliquer son médecin traitant, pensant qu'il aurait plus de poids. Le médecin a essayé de lui expliquer les dangers, mais rien n'y faisait.

Voir la voiture lui rappelait sans cesse cette perte. Avec sa tutrice, on a décidé de la vendre, en lui disant qu'elle avait besoin de réparations trop coûteuses. J'ai tout fait pour maintenir ses habitudes : aides à domicile pour les courses, balades avec ses amis, et moi, je l'emmenais dès que je pouvais. Petit à petit, il s'est adapté.

Mais la vente a été violente. Ne pas être là ce jour-là a été un regret. Il m'a posé mille questions : « Où est la voiture ? Combien on l'a vendue ? » J'ai essayé de le rassurer, en expliquant que ça aidait à payer les factures. J'ai aussi fait retirer officiellement son permis pour éviter les problèmes.

Ce fut l'une des décisions les plus dures à prendre. Il pensait que je l'abandonnais, alors que je faisais ça pour lui. Et quand on doute soi-même, les jugements extérieurs n'aident pas. Heureusement, j'ai été bien entourée.

Emeline, ancienne aidante de son père atteint de la maladie d'Alzheimer



MAINTENIR LE LIEN SOCIAL ET L'ACTIVITÉ

Le lien social et les activités sont essentiels pour préserver l'autonomie et le moral des personnes âgées, même en cas de perte de capacités. Sorties conviviales, ateliers de loisirs, pratiques sportives douces ou moments culturels permettent de rester actif, d'entretenir la mémoire et de rompre l'isolement.

Pour l'aidant, encourager son proche à participer à ces activités, qu'elles se déroulent à domicile, dans une association ou en établissement, contribue à maintenir un rythme de vie stimulant et porteur de bien-être.

Les activités de convivialité

Les activités de convivialité permettent de rompre l'isolement, de maintenir des liens sociaux et d'améliorer le bien-être intergénérationnel des personnes âgées. Elles stimulent la mémoire, la réflexion et la coordination, tout en favorisant une routine active qui contribue à prévenir la perte d'autonomie. Ces temps de partage renforcent aussi la confiance en soi et apportent un sentiment d'appartenance à une communauté.

Les différents types d'activités

- **Ateliers créatifs et culinaires** : développer la créativité, partager un repas et échanger dans un cadre convivial.
- **Jeux et rencontres intergénérationnelles** : stimuler la mémoire, encourager la communication et créer du lien entre générations.
- **Sorties culturelles et balades accompagnées** : découvrir de nouveaux lieux, profiter d'un moment actif et social en dehors du domicile.
- **Moments conviviaux à domicile** : visites amicales ou cercles de discussion pour maintenir un lien social sans se déplacer.

Les activités partagées entre aidant et proche

Certaines structures proposent les mêmes activités à partager entre l'aidé et le proche âgé. Pour l'aidant, elles permettent de sortir du rôle de soignant, de souffler et de réduire le stress, dans un espace différent de celui du quotidien. Pour la personne âgée, elles renforcent la confiance en soi et la reconnaissance de son rôle social. Ces moments créent des souvenirs positifs, consolident la complicité et apaisent la relation, souvent mise à l'épreuve par la perte d'autonomie.

Où trouver ces activités ?

Plusieurs structures proposent des solutions adaptées : **les Plateformes d'Accompagnement et de Répit (PFR)** pour soutenir les aidants et leur proche, les **services civiques** pour entretenir le lien social et intergénérationnel, ainsi que les **associations spécialisées sur des pathologies** qui organisent ateliers, sorties et loisirs.

?

Les activités physiques

L'activité physique améliore la mobilité et l'équilibre, réduit les risques de chute, aide à prévenir les maladies chroniques comme l'hypertension ou le diabète, et contribue au maintien d'un poids de santé. Rester actif permet aussi de préserver l'indépendance et de faciliter les gestes du quotidien, tout en renforçant la confiance en soi et le bien-être mental. L'Organisation Mondiale de la Santé recommande environ **150 minutes d'activité modérée par semaine** après 65 ans, soit 30 minutes cinq jours par semaine.

Un avis médical est conseillé pour sécuriser la pratique. Privilégiez des activités régulières, adaptées et motivantes pour en faire une habitude bénéfique et durable.

Quelles activités choisir ?

- **Marche et randonnée douce** : endurance et stimulation de la circulation.
- **Gym douce, pilates ou stretching** : souplesse et force musculaire.
- **Aquagym** : travail musculaire sans impact.
- **Danse thérapeutique** : coordination et mémoire dans une ambiance ludique.

Comment trouver des activités physiques adaptées ?

- **Les associations sportives locales** : encadrées par des animateurs formés, certaines associations spécialisées comme Siel Bleu proposent des activités physiques adaptées aux personnes atteintes de fragilités. Des associations de malades comme France Alzheimer ou France Parkinson proposent ce type d'activités pour les personnes ayant ces pathologies.
- **Les collectivités locales** : **CCAS (Centre Communal d'Action Sociale)**, les **Maisons Sport-Santé**, les **Maisons Départementales de l'Autonomie (MDA)** et les **mairies**.
- **Les caisses de retraites complémentaires** : proposent et financent des services d'activités physiques.
- **Notre plateforme Ma Boussole Aidants** : un annuaire géolocalisé et un agenda pour identifier rapidement les structures et actions portant des activités physiques adaptées.

Les activités culturelles et artistiques

Les activités culturelles et artistiques contribuent au bien-être des personnes âgées. Elles offrent une stimulation intellectuelle, favorisent l'expression personnelle et entretiennent le lien social, deux aspects importants pour limiter l'isolement et maintenir la motivation au quotidien.

Les différents types d'activités

Les visites culturelles permettent de découvrir ou redécouvrir l'histoire et les richesses locales, à travers des musées, expositions ou sites patrimoniaux. Les pratiques artistiques, comme la peinture, la sculpture, la musique ou l'écriture, sont accessibles quel que soit le niveau et stimulent la mémoire tout en développant la créativité. Certaines structures proposent des activités intergénérationnelles, favorisant les échanges entre seniors et jeunes générations. Des solutions numériques, comme les visites virtuelles ou cours en ligne, permettent également de participer depuis son domicile.

Où trouver ces activités ?

- **Plateformes de Répit (PFR)** : elles soutiennent les aidants et proposent ou orientent vers des activités adaptées aux seniors et à leurs proches.
- **Maisons de retraite** : même sans y résider, il est souvent possible de participer à des ateliers artistiques, culinaires ou des jeux collectifs.
- **Collectivités locales (mairies, CCAS, MDA)** : elles organisent régulièrement des sorties culturelles, spectacles ou ateliers en partenariat avec des associations.
- **Associations nationales** : certaines, comme France Alzheimer ou France Parkinson, proposent des activités adaptées aux personnes ayant des troubles neurologiques.
- **Action sociale territoriale Agirc-Arrco** : elle met en place des événements culturels et des ateliers ouverts à tous.

Choisir et accéder aux activités

Le choix doit tenir compte des préférences de la personne et de ses capacités physiques. Les activités doivent être accessibles et régulières. Des services municipaux, des associations ou des transports publics à la demande facilitent les déplacements pour s'y rendre.

AIDANTS : AUTORISEZ-VOUS DU RÉPIT

Prendre soin d'un proche en perte d'autonomie est un engagement fort, souvent vécu comme une évidence. Aussi, beaucoup d'aidants n'osent pas s'accorder de pause, par peur de laisser leur proche ou de se sentir coupables.

S'autoriser du répit, ce n'est pas abandonner : c'est prendre soin de soi pour mieux continuer à prendre soin de l'autre, et plus longtemps. Qu'il s'agisse d'un relais à domicile, d'un accueil de jour, d'un séjour de vacances adapté ou de quelques heures pour souffler, ces solutions permettent de préserver son équilibre, sa santé et sa relation avec son proche.

Ce chapitre explique pourquoi ces temps sont essentiels, présente les dispositifs existants et donne la parole à des aidants qui ont franchi le pas. Vous y trouverez aussi les ressources pour être informé et accompagné dans vos démarches.

Qu'est-ce que le répit et pourquoi est-il essentiel pour les aidants ?

Prendre soin d'un proche en perte d'autonomie demande du temps, de l'énergie et un engagement quotidien important. Le répit désigne les solutions permettant à un aidant de souffler pendant que des professionnels ou bénévoles spécialisés prennent le relais. Cela peut se faire à domicile ou hors du domicile, pour quelques heures ou plusieurs jours. Il existe également des séjours de répit proposant de partir avec son proche tout en bénéficiant d'aide pour son accompagnement sur place.

L'objectif n'est pas d'abandonner son proche, mais de s'accorder un temps de pause afin de préserver sa santé et ainsi de continuer à accompagner dans de bonnes conditions.



Les freins au répit

L'idée de prendre du répit n'est pas envisageable pour la plupart des aidants. Ils craignent de laisser leur proche seul ou confié à des personnes qu'ils connaissent mal, ressentent parfois un sentiment de culpabilité ou pensent être les seuls capables de bien s'occuper de lui. Certains ont peur de paraître égoïstes ou de montrer qu'ils ont besoin d'aide. Ces freins sont compréhensibles, mais ils peuvent conduire à négliger sa propre santé et à s'épuiser sans s'en rendre compte.

Pourquoi le répit est essentiel ?

Prendre du répit permet de se reposer, de retrouver de l'énergie et de préserver son équilibre personnel et familial. Ces moments de pause contribuent à réduire le stress, à maintenir la patience et à retrouver une disponibilité émotionnelle envers la personne aidée. Ils évitent l'épuisement, qui peut avoir des conséquences importantes sur la santé physique et psychologique, mais également sur la relation avec le proche.

En prenant soin de vous, vous êtes en mesure de mieux prendre soin de lui, et plus longtemps.

Trouver des solutions de répit proche de chez vous

Pour obtenir des informations et être orienté vers les services de répit, plusieurs interlocuteurs peuvent être sollicités. Les CLIC (Centres Locaux d'Information et de Coordination) et les plateformes de répit sont des points d'accueil privilégiés pour conseiller les aidants et les orienter vers les solutions adaptées à leur situation. Certains services de mutuelles et caisses de retraite peuvent vous orienter vers des séjours de répit ou proposer des aides financières pour en faciliter l'accès.



Les solutions de répit au domicile

Les solutions de répit au domicile permettent à l'aidant de prendre une pause tout en maintenant l'accompagnement du proche dans son environnement habituel. Cela évite les déplacements ou les changements de cadre, souvent sources d'inquiétude pour certaines personnes âgées ou fragiles. Ces solutions peuvent être ponctuelles, sur quelques heures, ou programmées sur plusieurs jours, selon les besoins et le degré d'autonomie du proche.

Le relayage

Le relayage consiste à faire intervenir un professionnel ou un bénévole au domicile pour prendre temporairement le relais. Cela peut concerner la surveillance, l'aide aux gestes de la vie quotidienne ou simplement la présence rassurante auprès du proche.

Faire appel à une association

De nombreuses associations, comme France Alzheimer ou des structures locales d'aide à domicile proposent des services de répit. Leurs intervenants sont formés pour accompagner des publics fragiles, y compris des personnes ayant des troubles cognitifs ou moteurs.

Le baluchonnage

Le baluchonnage est une solution de répit de longue durée à domicile. Un intervenant formé vient vivre au domicile pendant plusieurs jours consécutifs (3 à 6 jours), pour assurer l'ensemble des gestes du quotidien et la surveillance nécessaire.

La garde de nuit

Elle permet à un professionnel de veiller sur le proche pendant la nuit. Ce service est particulièrement utile lorsque la personne nécessite une surveillance nocturne ou présente des troubles du sommeil.

Les solutions de répit hors du domicile

Les solutions de répit hors du domicile permettent à l'aidant de pouvoir prendre du temps ou s'absenter toute une journée ou demi-journée, voire plusieurs jours. Ces structures d'accueil proposent un accompagnement dans un cadre adapté et sécurisant. Elles permettent également le maintien ou développement de la vie sociale pour le proche.

L'accueil de jour

L'accueil de jour reçoit la personne aidée quelques heures ou une journée complète, plusieurs fois par semaine si nécessaire. Il propose des activités adaptées (ateliers mémoire, loisirs, activités physiques douces) et favorise la socialisation. Ce type de structure s'adresse souvent aux personnes âgées en perte d'autonomie, notamment celles atteintes de troubles cognitifs comme la maladie d'Alzheimer. Pour l'aidant, c'est l'assurance d'un accompagnement professionnel et l'occasion de disposer de temps libre régulier.

L'accueil temporaire

L'accueil temporaire permet d'héberger la personne aidée pour une durée limitée, de quelques jours à plusieurs semaines. Ce type de solution peut être proposé dans différents cadres : EHPAD, résidences seniors, associations spécialisées ou encore maisons de répit dédiées. L'accueil temporaire offre un environnement adapté et sécurisé, avec un accompagnement professionnel qui assure la continuité des soins, des activités et de la vie sociale de la personne accueillie.

L'accueil familial

L'accueil familial permet à une personne âgée en perte d'autonomie de vivre temporairement au sein d'une famille agréée par le département. Cette formule conviviale favorise un cadre de vie rassurant et plus personnalisé que l'accueil collectif. Elle peut être utilisée ponctuellement pour quelques jours ou semaines, afin de permettre à l'aidant de souffler tout en maintenant un climat familial pour son proche. Les familles sont formées à l'accompagnement de personnes atteintes de troubles neurodégénératifs comme Alzheimer ou Parkinson.

Les séjours de répit pour les aidants et leurs proches

Ces séjours sont spécialement conçus pour permettre à l'aidant de souffler tout en garantissant la sécurité et le bien-être de son proche. Ils peuvent prendre la forme de vacances partagées, où des activités adaptées sont proposées aux deux, ou d'un séjour permettant à l'aidant de se reposer pendant que son proche est pris en charge par des professionnels pour les soins médicaux autant que l'aide au quotidien.

Quels types de séjours ?

- **Séjours aidant/aidé** : ils permettent de partager des moments de détente tout en bénéficiant d'un encadrement pour la personne aidée (soins, accompagnement, activités).
- **Séjours pour l'aidant seul** : l'aidant se repose pendant que son proche est accueilli dans un établissement temporaire ou un service spécialisé, lui garantissant une prise en charge complète. Ces séjours peuvent être organisés dans des villages vacances (par exemple Vacances Répit Famille), des résidences adaptées ou des maisons de répit.

Quels bénéfices ?

Ces séjours contribuent à réduire la fatigue et le stress de l'aidant, renforcent le lien avec le proche et offrent des moments de convivialité et d'échanges avec d'autres aidants vivant des situations similaires.

Comment trouver un séjour de répit ?

Les **Plateformes de répit** ont pour mission d'accompagner les aidants et de les orienter vers des solutions adaptées. Les **services locaux d'information** comme les Centres Locaux d'Information et de Coordination (**CLIC**) ou les Centres Communaux d'Action Sociale (**CCAS**) peuvent également aider à identifier les dispositifs existants. Les **caisses de retraite** et certaines **mutuelles** peuvent aussi vous orienter vers des séjours de répit ou vous proposer des aides financières pour en faciliter l'accès.

Trouver du soutien émotionnel

Être aidant est une expérience marquée par le dévouement, mais aussi par une charge émotionnelle souvent lourde. Fatigue, sentiment d'isolement ou épuisement peuvent survenir et fragiliser le moral. Pour éviter le burn-out et l'explosion émotionnelle, il est essentiel de chercher du soutien dès le début. Il faut se préserver soi-même pour pouvoir accompagner son proche jusqu'au bout.

De nombreuses ressources existent pour accompagner les aidants sur le plan psychologique.

- Les **groupes de parole** offrent un espace bienveillant pour partager ses difficultés, recevoir des conseils et se sentir moins seul.
- Les **cafés des aidants**, organisés localement, proposent également des temps d'échanges conviviaux animés par des professionnels.
- Un suivi par un **psychologue spécialisé**, pour apprendre à gérer le stress, exprimer ses émotions et prendre du recul. Les consultations peuvent être remboursées dans le cadre du dispositif Mon Soutien Psy, ou proposées gratuitement dans certains centres médico-psychologiques et associations.
- Les **plateformes d'écoute téléphonique** permettent d'échanger anonymement avec des professionnels ou d'anciens aidants, comme celles proposées par l'association Avec Nos Proches.
- Des **associations dédiées aux maladies** (France Alzheimer, France Parkinson, AFM-Téléthon...) apportent également un accompagnement spécifique et des espaces de formation et de partage. En situation de fin de vie ou de deuil, des structures comme les associations Dialogue et Solidarité et Empreintes proposent un soutien particulier aux familles et un accompagnement.
- **Le service de médiation aidant-aidé proposé par l'UDAF** : aide à désamorcer les tensions et à rétablir le dialogue entre la personne accompagnée et son proche.

Préserver sa santé psychologique n'est pas un luxe, mais une condition pour continuer à soutenir son proche dans la durée. S'autoriser à demander de l'aide, c'est se donner les moyens de tenir et de traverser cette expérience avec davantage de sérénité.

Les aides financières pour le répit des aidants

Pour soutenir les aidants, plusieurs aides financières existent.

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)

Si votre proche est âgé de 60 ans ou plus et en perte d'autonomie, l'APA peut financer en partie des solutions de répit : accueil de jour, accueil temporaire en établissement, ou encore relais à domicile. Cette aide est attribuée par le conseil départemental en fonction du niveau de dépendance (GIR) et des ressources du bénéficiaire. Elle peut être ponctuellement majorée pour couvrir le coût du répit lorsque l'aidant est indisponible (hospitalisation, congés, fatigue importante).

L'Aide au Répit de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA)

Les aidants d'une personne bénéficiaire de l'APA peuvent solliciter une aide spécifique au répit, notamment lors de périodes de grande fatigue ou d'hospitalisation de l'aidant. Elle permet de financer des prestations d'accompagnement temporaire du proche, comme l'accueil de jour ou l'hébergement temporaire.

Les caisses de retraite et mutuelles

Certaines caisses de retraite, complémentaires ou mutuelles proposent des aides financières ponctuelles ou régulières pour le financement d'un séjour temporaire, d'un soutien psychologique, d'un accueil de jour ou d'interventions à domicile. Ces dispositifs sont propres à chaque organisme : il est donc nécessaire de se renseigner directement auprès de sa caisse de retraite ou de sa mutuelle.

Autres aides

Des associations caritatives ou des collectivités locales peuvent également proposer des aides ponctuelles pour des besoins spécifiques de répit. Ces soutiens varient selon les territoires et sont souvent cumulables avec les dispositifs nationaux.

Quand rester à domicile n'est plus possible

Beaucoup de familles souhaitent que leur proche âgé puisse continuer à vivre chez lui. Mais il peut arriver que certaines situations ou pathologies rendent cela difficile, voire risqué, malgré toute l'aide que l'on peut mettre en place. Pour l'aidant comme pour la personne concernée, reconnaître cette limite est une étape délicate, mais elle permet d'envisager des solutions adaptées et sécurisantes.

Dans ces moments, l'évaluation du degré d'autonomie devient essentielle. Elle permet de guider le choix du lieu de vie le plus adapté, en tenant compte à la fois de l'état de santé de la personne et de son projet de vie.

En cas de forte dépendance ou de pathologie lourde :

- l'EHPAD assure un accompagnement médical et social complet ;
- l'USLD (Unité de Soins de Longue Durée), intégrée à l'hôpital, elle implique une surveillance médicale alitée et constante.

Si le proche reste relativement autonome, plusieurs alternatives permettent de sécuriser son quotidien :

- les résidences seniors (résidences autonomie ou résidences services) ;
- l'accueil familial, chez un particulier agréé ;
- les habitats partagés, favorisant la vie collective entre seniors ;
- les habitats intergénérationnels, qui favorisent la cohabitation entre générations ;
- les MARPA (Maisons d'Accueil et de Résidence Pour l'Autonomie), petites structures de proximité en milieu rural.

Pour s'orienter dans ce choix parfois difficile, il est conseillé de se faire accompagner par :

- le médecin traitant, pour évaluer l'état de santé et le degré d'autonomie ;
- le CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) de la commune ;
- le CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination gériatrique, MDA) ;
- une assistante sociale, pour être guidé dans les démarches et les solutions disponibles.

Remerciements

Ce guide a été conçu pour offrir aux aidants des repères clairs, accessibles et fiables afin de mieux accompagner un proche en perte d'autonomie à domicile. Il incarne pleinement la mission de Ma Boussole Aidants : donner à celles et ceux qui accompagnent un proche les moyens de comprendre, de choisir et d'agir avec confiance.

Je tiens à exprimer, au nom de notre coopérative, ma profonde reconnaissance à l'ensemble des contributeurs, partenaires et relecteurs qui ont participé à sa rédaction. Leur expertise, leur disponibilité et leur engagement ont été précieux à chaque étape de ce travail collectif.

Je salue tout particulièrement le soutien décisif de **l'Agirc-Arrco**, partenaire historique de Ma Boussole Aidants dont l'engagement a permis de faire émerger et de consolider une dynamique coopérative ambitieuse au service des aidants.

Enfin, j'adresse mes remerciements les plus sincères à **l'ensemble des sociétaires** de notre coopérative. Par leur engagement constant, leur confiance et leurs contributions concrètes ils donnent vie chaque jour à notre projet à notre projet commun.

Pascal Leguyader

Président de la SCIC Ma Boussole Aidants



Ma Boussole Aidants

Rédaction : Bénédicte Demmer

Comité éditorial : Virginie Guy-Lagoutte, Marguerite Noblecourt, Lucile Pichery

Conception et réalisation : Manon Colas

Impression : Le Colibri Imprimeur

Crédit photo : Canva, Adobe photo



Ma Boussole
Aidants

une initiative

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco



Rendez-vous sur
maboussoleaidants.fr