



- Salariés aidants -

FICHE N°10

Demander de l'aide autour de soi : savoir trouver des informations et des interlocuteurs de référence

Les aidants éprouvent souvent des difficultés à trouver l'information qui concerne leur situation et celle de leur proche aidé. Cette recherche se complexifie en fonction des situations de chacun, selon que l'aidance se déclare ou qu'elle évolue.

Si vous travaillez en parallèle, vous devrez également trouver le temps de chercher ces informations, sans forcément vous déplacer.

Dans un premier temps, pour trouver de l'aide, vous pouvez concentrer votre recherche d'informations et de conseils autour de la pathologie dont souffre votre proche et en fonction de l'endroit où vous (ou votre proche) habitez.

Parmi les interlocuteurs de référence, nous pouvons citer :

Les professionnels de santé comme le médecin généraliste, le médecin spécialiste, le psychiatre...

Les travailleurs sociaux de proximité : l'hôpital, le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS), le Conseil départemental, la Caisse d'allocations familiales, le Centre local d'information et de coordination gérontologique (CLIC).

Pensez également à vous adresser à la **Caisse nationale de l'Assurance Maladie** ; ainsi qu'à votre **caisse de retraite complémentaire**.

Les groupes de protection sociale proposent également des solutions (conseils, aides à domicile, aides matérielles) : renseignez-vous auprès de votre **mutuelle**.

En fonction de la situation de votre proche, vous pouvez vous tourner vers les **associations et fédérations spécialisées autour du handicap, des maladies chroniques ou des pathologies invalidantes**.

Celles-ci disposent d'antennes régionales ou locales qui sauront vous renseigner.

Par exemple :

- France Alzheimer <https://www.francealzheimer.org/contactez-votre-association-locale/>
- France Parkinson <https://www.franceparkinson.fr/>
- France Handicap <https://www.apf-francehandicap.org/>
- Troubles psychiques : <https://www.unafam.org/>

Renseignez-vous auprès des **plateformes digitales et numéro verts** :

→ Ma boussole aidants

Accédez aux informations et aides disponibles à proximité pour les aidants. Vous y trouverez un partage de solutions et des témoignages d'aidants et d'experts.

Ma boussole aidants vous aide à trouver des informations fiables et des aides personnalisées disponibles autour de vous :

- aide à domicile pour personnes âgées ou handicapées,
- associations de soutien,
- résidence pour personnes âgées et lieu d'accueil pour personnes handicapées,
- aides financières,
- droits de l'aidant...

Ma Boussole Aidants vous guide pour trouver des réponses selon la situation de votre proche.

https://www.maboussoleaidants.fr/ma_boussole/aidants

→ Mon parcours handicap

Pour les personnes en situation de handicap et aux proches aidants en grande difficulté ou sans solution immédiate, qui ne savent pas à qui s'adresser : vous pouvez appeler le **0 800 360 360** (appel gratuit)

Il bascule l'appel directement vers une équipe de conseillers située dans votre département.

Le **0 800 360 360** met en relation les appelants directement avec les acteurs de l'accompagnement près de chez eux, qui se coordonnent pour leur apporter des solutions adaptées.

Le numéro est accessible aux personnes sourdes et malentendantes.

Les solutions proposées :

- aide à la reprise des soins et des accompagnements interrompus pendant le confinement ;
- solutions de répit ou de relayage à domicile pour les proches aidants ;
- accompagnement renforcé pour des besoins rendus plus complexes ou des troubles aggravés par la crise.

Pour en savoir plus :

- <https://handicap.gouv.fr/lancement-dun-numero-vert-dappui-pour-les-personnes-en-situation-de-handicap-et-les-aidants-dans-le?fbclid=IwAR1FONAyMU8SszSDKXTHkfquLcnEnqeR22v9XARpoEgdpyyhTgb-Sz5dPg>
- <https://www.monparcourshandicap.gouv.fr>

Cette première recherche d'information vous permettra de trouver des réponses à vos questions et de mieux cerner vos besoins.

Sachez que vous pouvez également demander de l'aide auprès de votre employeur qui, même s'il n'a pas de solutions immédiates, pourrait vous libérer du temps pour trouver ces informations.

Surtout, ne restez pas seul !

Des groupes de paroles entre pairs aidants existent aussi pour se soutenir et s'entraider. Par exemple :

Le café des aidants de l'Association française des aidants www.aidants.fr

Aidons les nôtres. www.aidonslesnotres.fr

La Compagnie des Aidants <https://lacompaniedesaidants.org>

Avec nos proches <https://www.avecnosproches.com>

Il existe également des réseaux sociaux dédiés aux aidants sur lesquels vous trouverez du soutien. Par exemple sur Facebook :

Bonjour Fred <https://www.facebook.com/communautebonjourfred>

la communauté Aidants et bien+ <https://www.facebook.com/groups/aidantsetbienplus> Les

Fabuleuses Aidantes <https://aidantes.fabuleusesaufoyer.com>

Des solutions concrètes existent pour vous permettre de concilier votre vie professionnelle et votre vie d'aidant. Passez à l'action vous permet de rester acteur de votre parcours et ne de plus subir la situation pour votre bien et indirectement, pour celui de votre proche.