

À VOS CÔTÉS — LE SITE DES AIDANTS

Estelle Bloutin

Le guide pratique des aidants

Démarches, aides, sites utiles et questions à poser au médecin — tout dans un seul livret.

Ce guide est gratuit. Il est tiré du site **À vos côtés**, créé par une aidante pour rassembler en un seul endroit les informations dont les familles ont besoin. Il peut être imprimé et partagé librement.

Sommaire

Par où commencer

Les démarches et les aides

3 parties

Les sites utiles

2 parties

Les applications

Les questions à poser au médecin

Comprendre les GIR

Le lexique des mots et sigles

Par où commencer

Trois réflexes avant tout :

1. Prenez rendez-vous chez le médecin

Devant des changements chez votre proche (oublis, chutes, fatigue, moral), le médecin traitant est la première porte : il peut faire un bilan, réajuster les traitements, déclencher les demandes d'aides.

2. Demandez l'APA

C'est l'aide principale à partir de 60 ans. Le dossier se dépose auprès du conseil départemental ; une équipe vient évaluer votre proche à domicile (voir les GIR en fin de guide).

3. Faites-vous accompagner près de chez vous

CLIC, CCAS de la mairie, plateforme d'accompagnement et de répit : ces guichets gratuits vous aident à monter les dossiers et à trouver les aides de votre secteur. Vous n'avez pas à tout faire seule.

Les démarches et les aides

Pour la personne aidée

APA à domicile DÉPARTEMENT

Allocation personnalisée d'autonomie dès 60 ans (GIR 1 à 4). Dossier auprès du conseil départemental, évaluation à domicile.

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/vivre-a-domicile/aides-financieres/l-apa-a-domicile>

APA en établissement DÉPARTEMENT

Aide au paiement du tarif dépendance en EHPAD.

<https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F10009>

MaPrimeAdapt' LOGEMENT

Aide pour adapter le logement (douche, monte-escalier, rampes) aux personnes de 70 ans et plus ou en perte d'autonomie.

<https://france-renov.gouv.fr/aides/maprimeadapt>

Aide sociale à l'hébergement (ASH) EHPAD

Prise en charge partielle des frais d'hébergement si les ressources sont insuffisantes.

<https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F2444>

Crédit d'impôt services à la personne IMPÔTS

50 % des dépenses d'aide à domicile, avec avance immédiate possible.

<https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F12>

Mesures de protection JURIDIQUE

Mandat de protection future, habilitation familiale, curatelle ou tutelle auprès du juge.

<https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/N155>

Carte mobilité inclusion (CMI) MDPH / DÉPARTEMENT

Mentions invalidité, priorité ou stationnement. Pour les bénéficiaires de l'APA (GIR 1-2), demande via le dossier APA.

<https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F34049>

Allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA) RETRAITE

Minimum vieillesse dès 65 ans pour les retraités aux faibles ressources.

<https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F16871>

Complémentaire santé solidaire SANTÉ

Mutuelle gratuite ou à moins de 1 € par jour selon les ressources.

<https://www.complementaire-sante-solidaire.gouv.fr>

Aide au logement (APL / ALS)

CAF / MSA

Aide pour le loyer à domicile, en résidence autonomie ou en EHPAD.

<https://www.caf.fr>

Aide à domicile des caisses de retraite

RETRAITE

Pour les personnes en GIR 5-6 : aide ménagère, portage de repas, petits travaux (plan d'action personnalisé).

<https://www.lassuranceretraite.fr>

Aide au retour à domicile après hospitalisation (ARDH)

RETRAITE

Aide temporaire à la sortie d'hôpital, à demander avant la sortie.

<https://www.lassuranceretraite.fr>

Exonération de charges employeur

URSSAF

Exonération des cotisations patronales pour l'emploi d'une aide à domicile à partir de 70 ans ou bénéficiaire de l'APA.

<https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F12384>

Choisir un EHPAD

HÉBERGEMENT

Dossier unique d'admission en ligne (ViaTrajectoire) et comparateur des prix.

<https://trajectoire.sante-ra.fr>

Directives anticipées et personne de confiance

SANTÉ

Écrire ses volontés sur la fin de vie et désigner une personne de confiance.

<https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F32010>

Pour vous, l'aidant

Congé de proche aidant

TRAVAIL

Jusqu'à 3 mois renouvelables (1 an max sur la carrière), à temps plein ou partiel.

<https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F16920>

AJPA

CAF / MSA

Allocation journalière du proche aidant pendant le congé, jusqu'à 66 jours.

<https://www.monparcours handicap.gouv.fr/aidant/allocation-journaliere-du-proche-aidant-ajpa>

Droit au répit

APA

Financement d'un accueil de jour, hébergement temporaire ou relais à domicile.

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/solutions-pour-les-aidants/soutien-financier/l-aide-au-repit-dans-le-cadre-de-l-apa>

Don de jours de repos TRAVAIL

Vos collègues peuvent vous céder anonymement des jours de repos.

<https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F32112>

Assurance vieillesse des aidants RETRAITE

Validation de trimestres de retraite gratuite sous conditions.

<https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/actualites/A19097>

Aidant salarié de son proche APA

Avec l'APA, vous pouvez être rémunéré pour aider votre parent (hors conjoint).

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/solutions-pour-les-aidants/soutien-financier/etre-remunere-pour-l-aide-apportee-a-son-proche>

Plateformes d'accompagnement et de répit RÉPIT

Une plateforme par territoire : écoute, conseils, formations et solutions de relais.

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/preserver-son-autonomie/a-qui-s-adresser/les-plateformes-d-accompagnement-et-de-repit>

Accueil de jour et hébergement temporaire RÉPIT

Quelques jours ou semaines de prise en charge pour souffler.

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/vivre-a-domicile/solutions-d-accueil-temporaire>

Formation des aidants GRATUIT

Formations gratuites en ligne et en présentiel (AFA, France Alzheimer, caisses de retraite).

<https://www.aidants.fr>

Déduction fiscale pour accueil d'un parent IMPÔTS

Pension alimentaire déductible ou forfait si votre parent de plus de 75 ans vit chez vous.

<https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F5>

Où se renseigner près de chez soi

CLIC / Point d'information local GRATUIT

Guichet d'information sur toutes les aides pour les personnes âgées de votre secteur.

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/annuaire-points-dinformation-et-conseil>

CCAS de votre mairie COMMUNE

Aide au montage des dossiers, aides sociales locales, portage de repas.

<https://lannuaire.service-public.gouv.fr/navigation/ccas>

France Services **ÉTAT**

Accompagnement gratuit pour les démarches administratives en ligne.

<https://www.france-services.gouv.fr>

DAC (dispositif d'appui à la coordination) **SANTÉ**

Coordonne les situations complexes de santé à domicile avec le médecin traitant.

<https://www.ameli.fr>

Les sites utiles

Sites officiels

Pour les personnes âgées CNSA

Le portail national : aides, annuaire des points d'information, comparateur de prix des EHPAD.

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr>

Service-public.fr ÉTAT

Fiches pratiques sur tous les droits et démarches.

<https://www.service-public.gouv.fr>

Ma Boussole Aidants ORIENTATION

L'annuaire national des solutions près de chez soi : aide à domicile, solutions de répit, aides financières, articles et simulateur d'éligibilité. Initiative de l'Agirc-Arrco.

<https://maboussoleaidants.fr>

Mon parcours handicap HANDICAP

Le portail pour les situations de handicap : droits, prestations et maisons départementales (MDPH).

<https://www.monparcourshandicap.gouv.fr>

Ameli.fr ASSURANCE MALADIE

Prises en charge, retour à domicile après hospitalisation (PRADO).

<https://www.ameli.fr>

Associations et soutien

Association Française des Aidants

Cafés des aidants, formations et ressources partout en France.

<https://www.aidants.fr>

France Alzheimer

Accompagnement des familles touchées par la maladie d'Alzheimer.

<https://www.francealzheimer.org>

Petits Frères des Pauvres

Lutte contre l'isolement des personnes âgées, ligne Solitud'écoute 0 800 47 47 88.

<https://www.petitsfreresdespauvres.fr>

Avec nos proches

ÉCOUTE

Ligne d'écoute anonyme pour les aidants : 01 84 72 94 72.

<https://avecnosproches.com>

3977

MALTRAITANCE

Numéro national contre les maltraitances envers les personnes âgées.

<https://3977.fr>

CNSA — guides pour les aidants

GUIDES

Les guides de la CNSA pour comprendre les aides et s'orienter.

<https://www.cnsa.fr/informations-thematiques/les-proches-aidants>

Fondation France Répit

RÉPIT

Maisons de répit et accompagnement des aidants épuisés.

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

France Parkinson

Soutien aux malades et à leurs proches, groupes de parole.

<https://www.franceparkinson.fr>

Unafam

PSYCHIQUE

Accompagnement des proches de personnes souffrant de troubles psychiques.

<https://www.unafam.org>

La Compagnie des aidants

Réseau d'entraide entre aidants, échanges et petites annonces.

<https://lacompaniedesaidants.org>

Monalisa

ISOLEMENT

Mobilisation nationale contre l'isolement des âgés, bénévolat de proximité.

<https://www.monalisa-asso.fr>

Agirc-Arrco — Bien vieillir

Aide à domicile momentanée, ateliers et soutien pour les retraités et aidants.

<https://www.agirc-arrco.fr>

Les applications

S'organiser entre aidants

Famirelay · Coordination

Application des aidants familiaux : agenda partagé, tâches et informations entre la famille et les intervenants.

<https://www.famirelay.com>

Tribulys · Famille

Coordination des aidants familiaux à domicile : répartition des tâches et nouvelles partagées dans l'entourage.

<https://tribulys.fr>

Nello · Coordination

Application française : agenda partagé, documents du proche, partage des tâches avec l'entourage et ressources pour trouver des aides.

<https://nello.eu>

Mon espace santé · Officiel

Le carnet de santé numérique : documents médicaux, ordonnances, messagerie avec les soignants.

<https://www.monespacesante.fr>

Santé et sécurité

Medisafe · Médicaments

Rappels de prise de médicaments, partage avec un proche en cas d'oubli.

<https://www.medisafe.com>

Téléassistance (Présence Verte, Filien ADMR...) · Sécurité

Bracelet ou médaillon d'alerte avec détection de chute.

<https://www.presenceverte.fr>

Doctolib · Rendez-vous

Prendre et gérer les rendez-vous médicaux pour un proche.

<https://www.doctolib.fr>

Les applications — suite

Garder le lien

Famileo · Gazette

Les messages et photos de la famille imprimés en gazette papier pour le proche.

<https://www.famileo.com>

Facilotab · Tablette

Interface de tablette simplifiée pour les seniors.

<https://www.facilotab.com>

Prendre soin de soi

Mon Repère Aidant · Soutien psychologique

Application de soutien pour les aidants de personnes âgées : conseils adaptés à votre situation jour et nuit, et consultations vidéo avec des psychologues spécialisés du grand âge. Entièrement prise en charge pour les ressortissants AG2R Agirc-Arrco.

<https://monrepereaidant.fr>

Les questions à poser au médecin

Si vous remarquez des changements chez votre proche, voici ce qu'il est utile d'aborder en consultation.

Comprendre les changements

- Ces changements (oublis, confusion, fatigue) sont-ils liés à l'âge ou faut-il faire des examens ?
- Faut-il faire un bilan mémoire ou consulter en consultation mémoire ?
- Un problème d'audition, de vue ou une infection peut-il expliquer ce que j'observe ?

Médicaments

- Ses médicaments peuvent-ils provoquer ces symptômes (somnolence, chutes, confusion) ?
- Peut-on revoir l'ensemble de son traitement pour l'alléger ?
- Comment l'aider à bien prendre ses médicaments (pilulier, infirmier) ?

Chutes, alimentation, moral

- Il/elle est tombé(e) ou perd l'équilibre : que faut-il vérifier ? Faut-il de la kinésithérapie ?
- Il/elle mange moins ou perd du poids : faut-il faire une prise de sang ou voir une diététicienne ?
- Ce repli ou cette tristesse peuvent-ils être une dépression ?

Organiser la suite

- Faut-il voir un spécialiste (gériatre, neurologue) ou faire une évaluation gériatrique ?
- Peut-il/elle rester seul(e) à la maison en sécurité ? Quelles aides mettre en place ?
- Pouvez-vous remplir le certificat médical pour une demande d'APA ou de protection ?
- Qui contacter en cas d'urgence ou d'aggravation ?

En cas de changement brutal (confusion d'un jour à l'autre, chute, perte soudaine de mobilité) : ne pas attendre le prochain rendez-vous — appelez le **15**.

Comprendre les GIR

Quand on demande l'APA, une équipe vient évaluer votre proche à domicile avec la grille **AGGIR**. Elle regarde dix gestes de la vie quotidienne, puis classe la personne dans l'un des six **GIR** (Groupes iso-ressources), du GIR 1 (le plus dépendant) au GIR 6 (autonome). Ce classement détermine les aides.

GIR 1

Dépendance totale

La personne est alitée ou en fauteuil, et ses capacités mentales sont gravement atteintes. Elle a besoin d'une présence continue de soignants ou d'aidants. Les personnes en toute fin de vie sont aussi classées en GIR 1.

Aides possibles : APA (montant le plus élevé)

GIR 2

Dépendance très forte

Deux situations : soit la personne est alitée ou en fauteuil mais garde en partie sa tête, et a besoin d'aide pour presque tout ; soit elle peut encore se déplacer, mais ses troubles de la mémoire ou du comportement demandent une surveillance permanente.

Aides possibles : APA

GIR 3

Dépendance forte pour le corps

La personne a toute sa tête, mais a besoin d'aide plusieurs fois par jour pour la toilette, l'habillage, aller aux toilettes ou se déplacer. Elle ne peut pas rester seule toute la journée sans passage.

Aides possibles : APA

Les dix gestes regardés par l'évaluateur

- Se lever, se coucher, s'asseoir
- Se laver (toilette)
- S'habiller
- Aller aux toilettes
- Se déplacer dans le logement
- Se déplacer dehors
- Se transférer (lit, fauteuil, toilettes)
- Manger seul
- S'orienter dans le temps et l'espace
- Coordonner ses gestes et agir en sécurité

GIR 4

Dépendance moyenne

La personne a besoin d'aide pour se lever ou se coucher, mais une fois debout elle se déplace dans son logement. Ou bien elle se déplace seule mais a besoin d'aide pour la toilette, l'habillage et les repas.

Aides possibles : APA (dernier niveau qui y donne droit)

GIR 5

Petite aide ponctuelle

La personne vit seule chez elle et se débrouille, mais a besoin d'un coup de main de temps en temps : toilette, préparation des repas, ménage.

Aides possibles : Pas d'APA — aide des caisses de retraite (aide ménagère, portage de repas)

GIR 6

Autonome

La personne fait seule les gestes essentiels de la vie quotidienne.

Aides possibles : Pas d'APA — actions de prévention des caisses de retraite

En cas de désaccord sur le classement : vous pouvez demander une nouvelle évaluation ou contester la décision du département par courrier recommandé, dans les **2 mois** après la notification.

Le lexique des mots et sigles

Les mots qu'on rencontre dans les dossiers, expliqués simplement.

Accueil de jour

Votre proche passe une ou plusieurs journées par semaine dans un lieu adapté (activités, repas), puis rentre chez lui le soir. C'est aussi un moment de répit pour l'aidant.

AGGIR (grille)

La grille officielle qui sert à mesurer la perte d'autonomie : se laver, s'habiller, manger, se déplacer, s'orienter... Le résultat donne un GIR.

AJPA

Allocation journalière du proche aidant : une somme versée par la CAF ou la MSA pour les jours où vous arrêtez de travailler pour aider votre proche.

APA

Allocation personnalisée d'autonomie : aide du département, dès 60 ans, pour payer l'aide à domicile ou une partie des frais en EHPAD. Réservée aux GIR 1 à 4.

ASH

Aide sociale à l'hébergement : le département paie une partie des frais d'EHPAD quand les revenus ne suffisent pas. Elle peut être récupérée en partie sur la succession.

ASPA

Allocation de solidarité aux personnes âgées, aussi appelée « minimum vieillesse », dès 65 ans pour les petites retraites.

CCAS

Centre communal d'action sociale, à la mairie : aide à remplir les dossiers, aides locales, portage de repas.

CLIC

Point d'information gratuit pour les personnes âgées et leurs familles. On vous y explique les aides de votre secteur et on vous aide à les demander.

DAC

Dispositif d'appui à la coordination : une équipe qui aide le médecin traitant quand la situation à domicile devient compliquée (plusieurs maladies, isolement...).

Directives anticipées

Un écrit dans lequel une personne dit ce qu'elle veut, ou ne veut pas, comme soins en fin de vie, au cas où elle ne pourrait plus s'exprimer.

EHPAD

Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes : une maison de retraite médicalisée, avec des soignants jour et nuit.

GIR

Groupe iso-ressources : un chiffre de 1 à 6 qui indique le niveau d'autonomie. GIR 1 = très dépendant (besoin d'aide permanente), GIR 6 = autonome. Les GIR 1 à 4 ouvrent droit à l'APA ; les GIR 5 et 6 peuvent avoir l'aide des caisses de retraite.

HAD

Hospitalisation à domicile : des soins d'hôpital (perfusions, pansements lourds...) donnés à la maison par une équipe médicale.

Habilitation familiale

Le juge autorise un membre de la famille à agir au nom d'un parent qui ne peut plus gérer ses affaires. Plus simple qu'une tutelle.

Hébergement temporaire

Un séjour de quelques jours à quelques semaines en établissement : après une hospitalisation, pendant les vacances de l'aidant, ou pour essayer avant une entrée en EHPAD.

Mandat de protection future

Un document signé à l'avance, quand on va bien, pour choisir qui s'occupera de soi et de ses biens le jour où on ne le pourra plus.

MDPH

Maison départementale des personnes handicapées : elle traite notamment les demandes de carte mobilité inclusion.

Personne de confiance

La personne désignée par écrit pour accompagner votre proche aux rendez-vous médicaux et être consultée par les médecins s'il ne peut plus s'exprimer.

Plan d'aide

Après l'évaluation à domicile, la liste des aides proposées (heures d'aide à domicile, portage de repas, téléassistance...) et ce qui reste à payer.

PRADO

Service de l'Assurance maladie qui organise le retour à la maison après une hospitalisation (infirmier, kinésithérapeute, aide à domicile).

Résidence autonomie

Des petits logements pour personnes âgées encore autonomes, avec des services communs (repas, animations). Ce n'est pas un établissement médicalisé.

SAD (service autonomie à domicile)

Le service qui envoie à domicile des aides pour la toilette, les repas, le ménage, et parfois des soins infirmiers. Il regroupe les anciens SAAD et SSIAD.

Tutelle et curatelle

Des mesures de protection décidées par le juge. En curatelle, la personne est conseillée et assistée ; en tutelle, quelqu'un agit à sa place.

ViaTrajectoire

Le site officiel et gratuit pour demander une place en EHPAD ou en résidence autonomie. On remplit un seul dossier en ligne (le médecin complète la partie médicale) et on l'envoie à plusieurs établissements en même temps, puis on suit les réponses.

Et pour aller plus loin...

Mon père, mon combat

Le témoignage d'Estelle Bloutin, qui accompagne son père jusqu'à la fin de sa vie : les doutes, les décisions, les démarches — mêlé à des fiches pratiques. Livre imprimé (19,90 €), commandé sur le site de l'éditeur CoolLibri.

Numéros utiles

Urgences médicales (SAMU)	15
Urgences européennes	112
Maltraitance des personnes âgées	3977
Ligne d'écoute des aidants (Avec nos proches)	01 84 72 94 72
Solitud'écoute (Petits Frères des Pauvres)	0 800 47 47 88

Guide « Le guide pratique des aidants » — site À vos côtés, créé par Estelle Bloutin, aidante.
Informations rédigées à titre indicatif : vérifiez les montants et conditions auprès des organismes.