

# « ÊTRE AIDANT EN NORMANDIE : TOUTES LES AIDES EN UN COUP D'ŒIL »

*Soutien, informations et ressources utiles*



« Ce livret vous accompagne dans votre rôle d'aidant auprès d'un proche pris en charge à domicile. Vous y trouverez des repères, des conseils et des ressources pour vous soutenir dans votre engagement. »



Ressources en ligne

## **Sommaire**

I.	Introduction.....	1
II.	Les aides financières .....	2
III.	Structures de répit et accompagnement.....	5
IV.	Conseils pratiques au quotidien .....	8
V.	Ressources complémentaires .....	10
VI.	Notes personnelles.....	12

## I. Introduction

- **Objectif du livret**

Ce livret s'adresse à toutes celles et ceux qui accompagnent un proche pris en charge à domicile. Votre présence et votre engagement sont essentiels. Ce guide a été conçu pour vous aider à comprendre votre rôle, trouver du soutien et collaborer sereinement avec les professionnels de santé.

- **Rappel HAD**

L'HAD permet d'assurer à domicile des soins habituellement réalisés à l'hôpital. Une équipe pluridisciplinaire (médecins, infirmiers, aides-soignants, kinésithérapeutes, psychologues) intervient en coordination. Les soins sont planifiés, suivis et évalués régulièrement.

- **Rôle de l'aidant**

L'aidant est la personne qui accompagne régulièrement un proche malade à domicile : soutien moral, aide dans les gestes du quotidien, coordination avec les soignants... Être aidant ne signifie pas être seul responsable des soins : l'équipe HAD reste à vos côtés.

- **La relation triangulaire : patient – aidant – soignant**

La réussite de l'HAD repose sur une communication active et bienveillante entre les trois acteurs : patient, aidant et soignant. Reconnaître les rôles de chacun et co-construire le projet de soins permet de créer une alliance de confiance. N'hésitez pas à exprimer vos ressentis, vos inquiétudes et vos besoins.

- **Vos droits en tant qu'aidant**

En tant qu'aidant, vous bénéficiez de différentes aides : financières, administratives, formation, soutien psychologique, accompagnement.

## II. Les aides financières

### • Aides aux personnes âgées et/ou en situation de handicap

Certaines aides financières comme l'APA (personnes âgées) et la PCH (personnes en situation de handicap) permettent de financer une aide à domicile, le portage de repas, l'adaptation du logement, etc.

Catégorie	Description	Bénéficiaires	Contact
<b>APA (allocation personnalisée d'autonomie)</b>	Aide financière pour frais d'aide à domicile, portage repas, hébergement temporaire.	Personnes ≥ 60 ans, GIR 1 à 4	Conseil départemental (mission APA), formulaire via Service-Public.
<b>PCH (prestation de compensation du handicap)</b>	Aide liée aux besoins du handicap : aide humaine, aide technique, aménagement	Personnes en situation de handicap.	Demande via MDPH du département ; dossiers sur MonParcoursHandicap / Service-Public.



- **Contacts utiles :**

Pour faire vos demandes d'APA ou de PCH, rendez-vous sur le site internet de votre Département ou scannez le QR-Code qui correspond à votre demande. Pour vos demandes, vous pouvez vous rendre à la Maison Départementale des Personnes Handicapées ou de l'Autonomie et demander un dossier au format papier que vous devrez remplir. Vous pouvez vous faire aider par le Point Info 14 de votre secteur.

	Calvados	Manche	Orne	Seine-maritime	Eure
APA					
PCH					

- Aides aux aidants**

D'autres aides financières peuvent être complémentaires et directement versées à l'aidant comme le congés proche aidant ou des aides complémentaires de la mutuelle.

Catégorie	Description	Bénéficiaires	Contact / Démarches (Normandie)
<b>Congé de proche aidant + AJPA</b>	Congé pour aider un proche, avec indemnisation journalière sous conditions.	Aidants salariés, agents publics, indépendants, chômeurs indemnisés.	Demande de congé à l'employeur ; sur le site de la CAF ou MSA
<b>Autres aides (mutuelles, retraite, CAF, CCAS)</b>	Aides financières ponctuelles ou spécifiques, participation complémentaire.	Selon cotisation retraite, mutuelle ou situation sociale.	Contact caisse retraite, CAF, mutuelle, CCAS local.

**Le congé de proche aidant** (anciennement dénommé congé de soutien familial) permet à un salarié de droit privé, à un agent public, à un travailleur indépendant ou à un demandeur d'emploi indemnisé de suspendre ou réduire temporairement son activité professionnelle pour accompagner un proche en situation de handicap ou en perte d'autonomie. Sa durée maximale est de **3 mois**, renouvelable dans la limite d'un an sur l'ensemble de la carrière professionnelle. L'allocation journalière du proche aidant (AJPA) indemnise le congé proche aidant.

Au 1<sup>er</sup> janvier 2025, le montant de cette allocation est fixé à **65,80 € par jour**.



### **III. Structures de répit et accompagnement**

De nombreuses structures sont à votre écoute :

**Soutien au répit** : plateformes d'accompagnement et de répit, Maisons des Aidants, accueils de jour, hébergements temporaires et services "baluchonnage". Les offres varient selon le territoire.

L'ARS Normandie recense les dispositifs régionaux.



**Services à domicile** : aide-ménagère départementale, portage de repas, téléassistance - souvent gérés ou subventionnés par le Conseil départemental, les CCAS/communautés de communes, ou des associations locales.

Liste des CCAS en Normandie



**Information & orientation locale** : CLIC / points d'information locaux, Maisons des Aidants, plateformes d'accompagnement.

Liste des CLIC Normandie



Liste des points d'info dédiés aux personnes âgées en Normandie.



Catégorie	Description	Bénéficiaires	Contact
<b>Aide-ménagère / à domicile</b>	Entretien du logement, aide aux repas, soins d'hygiène.	Personnes âgées / dépendantes, sous conditions de ressources.	Conseil départemental, CCAS, associations locales.
<b>Portage de repas à domicile</b>	Repas adaptés livrés à domicile.	Personnes âgées ou dépendantes.	Dispositifs via CCAS, prestataires locaux, parfois inclus dans APA.
<b>Plateformes d'accompagnement &amp; répit (PaAR)</b>	Information aux aidants, accueil de jour, relais de courte durée, hébergements temporaires.	Aidants de proches en perte d'autonomie.	
<b>Maisons des Aidants / CLIC / points info</b>	Écoute, orientation, formations, groupes de parole, ateliers.	Tous les aidants familiaux.	Maisons des Aidants, CLIC, services sociaux du département ou communauté de communes.

Catégorie	Description	Bénéficiaires	Contact
<b>Répit (baluchonnage, accueil de jour, séjour répit)</b>	Remplacement de l'aidant à domicile, accueil ou séjour en structure.	Aidants souhaitant une pause.	Organisé par les plateformes de répit, ARS, hôpitaux, associations spécialisées.
<b>Association Française des aidants</b>	Ecoute et porte la parole des proches aidants.	Aidants souhaitant être soutenus.	
<b>RSVA : Réseau de services pour une vie autonome</b>	Aide les acteurs concernés par le handicap à construire des solutions concrètes.	Acteurs concernés par le handicap.	

## **IV. Conseils pratiques au quotidien**

Prendre soin d'un proche malade peut être exigeant. Il est essentiel de préserver votre santé physique et morale.

Apprenez à repérer les signes de fatigue (troubles du sommeil, irritabilité, épuisement) et à demander de l'aide. Des temps de répit, des groupes de parole ou un soutien psychologique peuvent vous aider à souffler et à mieux accompagner votre proche.

- **Gestion du stress et fatigue**

**Identifier les signes précoces de surcharge** : irritabilité, troubles du sommeil, difficultés de concentration. Repérer ces signaux permet d'ajuster rapidement l'accompagnement.

**Encourager des temps de pause réguliers** : même courts, ces moments favorisent le maintien des capacités physiques et cognitives indispensables à la qualité des soins.

**Mettre en place des stratégies d'adaptation** : respiration profonde, cohérence cardiaque, relaxation guidée ou micro-pauses respiratoires avant un soin difficile.

**Mobiliser les ressources de l'entourage** : déléguer certaines tâches (courses, ménage, surveillance ponctuelle) contribue à réduire la charge mentale et à éviter l'épuisement.

L'équipe HAD reste disponible pour expliquer, rassurer, réévaluer les gestes ou ajuster le plan de soins afin de limiter l'anxiété.

- **Organisation et priorisation des soins**

L'aideant joue un rôle central dans la coordination du quotidien. Une organisation clairement structurée favorise l'efficacité, limite les erreurs et réduit le stress :

**Établir une routine quotidienne** : planifier les horaires des soins, des repas, des traitements et des temps de repos permet de donner un cadre stable au proche et à l'aidant.

**Utiliser des outils d'aide à l'organisation** : carnet de suivi, tableau mural, application de rappels. Ces supports facilitent la visualisation des tâches et renforcent la sécurité.

**Classer les soins par priorité** : distinguer l'urgent du non urgent (ex. prise de traitement vs tâches ménagères) permet de gérer les imprévus sans surcharge.

**Anticiper les besoins matériels** : vérifier la disponibilité des dispositifs médicaux, médicaments, protections, consommables pour éviter les ruptures et les situations stressantes.

**Coordonner avec l'équipe HAD** : transmettre toute modification de l'état du patient ou toute difficulté rencontrée permet d'adapter rapidement le plan de soins.

- **Techniques de communication avec le proche**

La communication constitue un pilier de la relation triangulaire soignant–aidant–patient. Elle garantit la compréhension, favorise l'adhésion au projet de soins et limite les conflits ou incompréhensions.

**Privilégier une communication simple et claire** : employer un langage accessible, vérifier la compréhension du patient, reformuler si nécessaire.

**Favoriser l'expression du patient** : poser des questions ouvertes (« Comment te sens-tu ? », « Qu'est-ce qui te ferait du bien ? »), respecter ses choix et ses limites.

**Utiliser la communication non verbale** : gestes rassurants, ton calme, regard bienveillant. Cela est particulièrement utile lorsque le patient a des troubles cognitifs ou des difficultés d'expression.

## V. Ressources complémentaires

- **Aidants.gouv**

Plateforme officielle dédiée aux proches aidants. Elle propose des informations fiables sur les droits, les aides financières, les services de répit, ainsi que des outils pratiques pour accompagner un proche malade, âgé ou en situation de handicap.



- **France Aidants**

3012 (numéro national des aidants) : service d'écoute, d'information et d'orientation. Le 3012 permet d'obtenir un accompagnement personnalisé, de comprendre ses droits et d'être orienté vers les bons interlocuteurs (services sociaux, plateformes de répit, structures locales).



- **Fondation France répit**

Organisme spécialisé dans le soutien et le répit des aidants. Il propose des séjours de répit, de l'information, ainsi qu'un accompagnement individualisé pour prévenir l'épuisement et permettre une continuité des soins à domicile.



- **ARS Normandie**

Propose des informations régionales sur l'accompagnement médico-social, les établissements et services présents sur le territoire, ainsi que des ressources destinées à soutenir les aidants et les professionnels. Les dispositifs régionaux peuvent varier : aides au répit, réseaux HAD, associations locales, etc.



- **Checklist — documents à préparer :**

Afin de faciliter la prise en charge et d'éviter les imprévus, il peut être recommandé de rassembler en amont les documents suivants :

- Pièce d'identité
- Justificatif de domicile
- Justificatifs de ressources
- Avis d'attribution de l'AAH/PCH (si déjà obtenu)
- Dernier avis de la caisse de retraite
- Coordonnées du médecin traitant
- Tout document relatif aux précédentes prises en charge (ordonnances, comptes rendus, bilans...)

Cette préparation permet d'accélérer les demandes d'aide, les évaluations médico-sociales et la coordination entre les intervenants.

- **Astuces :**

**Tenir un petit carnet de notes partagé** : consigner les horaires de soins, les symptômes observés, les médicaments administrés, les effets secondaires ou toute modification dans l'état de santé du patient. Ce support, accessible à tous les intervenants, améliore la continuité des soins et évite les oubli ou doublons.

**Activer le service *Mon Espace Santé* :**

Le service public numérique **Mon Espace Santé** permet au patient, et à son aidant s'il le souhaite, d'accéder à son dossier médical (comptes rendus, ordonnances, résultats d'examens).



Cet outil favorise la coordination avec l'équipe HAD et assure une meilleure traçabilité du parcours de soins.



Pour plus d'informations : [monespacesante.fr](http://monespacesante.fr)

## **VI. Notes personnelles**

Notez ici les coordonnées des professionnels de santé (médecin, infirmier, HAD, pharmacie...).

### **Médecin traitant**

- Nom :
- Téléphone :
- Adresse :
- Email :

### **Infirmier / Service infirmier**

- Nom / Service :
- Téléphone :
- Adresse :

### **HAD (Hospitalisation à Domicile)**

- Structure :
- Téléphone :
- Référent :

### **Pharmacie**

- Nom :
- Téléphone :
- Adresse :

### **Autres professionnels**

- Nom / Rôle :
- Téléphone :
- Notes :

Ecrivez vos notes ici :

Cynthia Zana – étudiante infirmière IFSI Falaise – 2025





# Je suis aidant(e), quels sont les impacts sur mon quotidien ?



## L'aidantomètre

Soyez vigilant(e), protégez-vous et demandez de l'aide !

Vous aidez un proche (conjoint, parent, enfant...), faites un auto-diagnostic de votre situation.

### AVOIR ENCORE DU TEMPS POUR MOI !

Aider l'autre  
n'est pas vraiment  
une contrainte puisque ...

### ÊTRE VIGILANT !

Il y a des risques  
pour ma santé  
physique et morale  
quand ...

Renseignez-vous  
sur les dispositifs  
de répit existants !

### ME PROTÉGER ET DEMANDER DE L'AIDE !

Je me mets  
en danger quand ...

Je peux m'absenter (quelques jours, quelques heures...) ↗

Je peux voir mes amis et ma famille ↘

Je sais que l'autre peut être autonome par moments ↗

Je peux faire des activités en dehors de chez moi ↗

Je peux partager des activités avec la personne aidée ↗

J'aide l'autre mais cela devient une réelle contrainte pour moi ↗

J'hésite à faire des activités en dehors de chez moi ↗

Je m'inquiète lorsque je ne suis pas là ↗

Je sais que quitter la maison présente un risque ↗

Je me sens coupable quand je ne suis pas auprès de la personne aidée ↗

J'hésite à inviter des gens chez moi ↗

Je dois adapter mon emploi du temps (travail, loisirs ...) ↗

Je me sens fatigué(e) et angoissé(e) ↗

Je me sens débordé(e) ↗

Je ne peux plus prendre soin de moi ↗

Je n'ose plus laisser l'autre seul(e) ↗

J'ai absolument besoin d'aide ↗

Je n'ai plus de vie sociale ↗

Je suis épuisé(e) psychologiquement et physiquement ↗

Je n'arrive plus à faire face ↗



Pour vous informer et vous faire aider :

**07 89 06 30 74** (plateforme d'accompagnement)

**02 38 33 92 75** (CLIC Pithiverais Gâtinais)

**02 38 32 33 56** (CLIC du Nord Loiret)



Contrat Local de Santé 2023-2026

Pour télécharger l'aidantomètre,  
flâcher ce code :



Merci aux partenaires techniques  
qui nous ont accompagnés :



*« Merci pour votre engagement auprès de votre proche. »*

*« Vous n'êtes pas seul. Demandez de l'aide, prenez soin de vous. »*