



# GARDER SON AUTONOMIE AU QUOTIDIEN ET BIEN VIVRE SA RETRAITE



## FICHE N° 14 : “FAIRE APPEL À DES AIDES À DOMICILE ”

### PRÉAMBULE :

Le **maintien à domicile** des personnes âgées est un enjeu majeur de notre société, qui doit faire face au vieillissement de la population. Pour les seniors et leurs proches, il est essentiel de connaître les différentes aides et dispositifs existants pour **favoriser l'autonomie** et **le bien-être au quotidien**.

Dans cette fiche astuce, nous vous présentons les bénéfices de faire appel à des aides à domicile pour répondre aux nombreux défis du quotidien si vous êtes un proche aidant et que vous accompagnez une personne dépendante.

Nous vous détaillerons **les aides financières disponibles**, comment obtenir ces aides, quels sont les services d'aide à domicile proposés, ainsi que des conseils pour choisir le meilleur dispositif d'aide adapté à votre situation.

Bonne lecture !





## NOTRE MISSION : VOUS INFORMER

*Chez Helpy nous vous proposons des conseils pour vous accompagner au quotidien dans un maintien à domicile pour vous-même et/ou pour vos proches aidés.*



### DÉFINITION :

Les services d'aide à domicile ne s'arrêtent pas à une aide ménagère. De nombreuses prestations existent et sont parfois inconnues aux yeux d'aidants, ne sachant plus comment aider leur parent fragile. Pourtant, les services proposés répondent à tout type de besoin et s'adaptent à chacun : ils permettent un maintien à domicile des bénéficiaires dépendants, leur offrant un confort de vie non négligeable.

### LES SIX RAISONS PRINCIPALES QUI MÈNENT À FAIRE APPEL À UNE AIDE À DOMICILE :

#### 1/ Accompagner en cas de perte d'autonomie :

L'aide à domicile est souvent sollicitée par les familles de proches fragilisés suite à une perte d'autonomie. Par un accident ou par un handicap touchant le proche concerné, il se peut que celui-ci ne soit plus en mesure de gérer certaines situations, seul à son domicile. Les auxiliaires de vie sont là pour guider votre proche dans ces gestes qui paraissent pourtant anodins, mais devenus difficiles pour lui.

- Les aides accompagnent ces personnes dans de nombreuses tâches au quotidien :
- La toilette et le prendre soin de soi ( rasage, coiffage, couper les ongles),





# LES DÉFIS DU MAINTIEN À DOMICILE POUR LES PERSONNES ÂGÉES



- L'habillage et le déshabillage,
- Le ménage, le repassage, la lessive et la gestion du linge,
- Les courses et l'organisation de quelques déplacements quotidiens,
- La préparation et la prise des repas,
- Le coucher et le lever.

## **2/ Lutter contre l'isolement des personnes âgées :**

Nombreux sont nos aînés touchés par l'isolement social et la solitude au quotidien. Cette sensation peut vite altérer l'état général de ces personnes dont la solitude peut être dévastatrice. Dans ces catégories, ce sont souvent des personnes âgées autonomes et pleinement conscientes que l'on retrouve isolées malgré tout. Une présence à domicile peut être requise pour éviter à ces personnes de développer des signes de dépression.

## **3/ Préserver la santé de nos aînés :**

Conserver l'énergie de nos seniors pour les moments les plus importants est primordial. Pour cela, les aides à domicile assurent une gestion des tâches ménagères, vite épuisantes pour les bénéficiaires : soulagés de cette charge physique et mentale, ils peuvent se reposer. C'est une vraie aubaine pour toutes ces personnes âgées dont les journées sont rythmées d'activités en club





# LES DÉFIS DU MAINTIEN À DOMICILE POUR LES PERSONNES ÂGÉES



ou en famille.

#### 4 / Préserver la tranquillité des proches aidants :

Lorsque l'on fait appel à nos services, ce sont généralement des enfants ou petits-enfants très inquiets pour leur proche que nous tentons de rassurer. Une fois la mise en place des services nécessaires, c'est une relation de confiance qui s'installe rapidement entre les aidants et les auxiliaires de vie et/ou femme de ménage.

#### LES DÉFIS DU MAINTIEN À DOMICILE :

Le maintien à domicile présente plusieurs défis pour les seniors et leurs aidants. Tout d'abord, l'**aménagement du logement** doit être pensé afin de prévenir les risques de chutes ou de difficultés liées à la perte d'autonomie (voir notre fiche Astuce N°13 sur [le blog](#)). Ensuite, il est nécessaire d'**organiser un soutien quotidien** pour assurer les besoins en soins et services, tels que l'aide aux repas, l'hygiène ou encore la gestion des médicaments. Enfin, il faut prendre en compte **le coût financier** de ces aménagements et services, ainsi que la recherche des organismes compétents capables d'accompagner dans cette démarche.





# COMMENT FINANCER CET ACCOMPAGNEMENT ?



## LES AIDES DISPONIBLES

Plusieurs types d'aides financières sont disponibles pour les personnes âgées souhaitant rester à domicile :

### 1/ L'ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE (APA) :

Destinée aux personnes âgées en perte d'autonomie (GIR 1 à 4), elle permet de financer une partie des dépenses liées à l'aide à domicile et aux aménagements du logement.

### 2/ LA PRESTATION DE COMPENSATION DU HANDICAP (PCH) :

Pour les personnes en situation de handicap, elle couvre les frais liés au maintien à domicile, comme les aides humaines, techniques et les aménagements nécessaires.

### 3 / LES AIDES DES CAISSES DE RETRAITE :

Certaines caisses proposent des aides financières pour les travaux d'aménagement ou le soutien à domicile (aide-ménagère, portage de repas...). Renseignez vous auprès de votre caisse.

**4/ LE CHÈQUE EMPLOI SERVICE UNIVERSEL (CESU) :** il permet de régler les services d'aide à domicile et ouvre droit à un crédit d'impôt.





## COMMENT FINANCER CET ACCOMPAGNEMENT ?



### 5/ LES AIDES AU LOGEMENT :

#### - Aide Personnalisée au Logement (APL) :

Si le retraité est locataire, le logement ou l'établissement doivent faire l'objet d'une convention entre le propriétaire et l'État (convention signée entre le Préfet et le bailleur ou la structure) ; s'il est propriétaire emprunteur, il doit avoir souscrit un prêt conventionné.

#### - Allocation de Logement social (ALS)

L'ALS s'adresse aux retraités et autres usagers qui ne peuvent prétendre à l'APL.

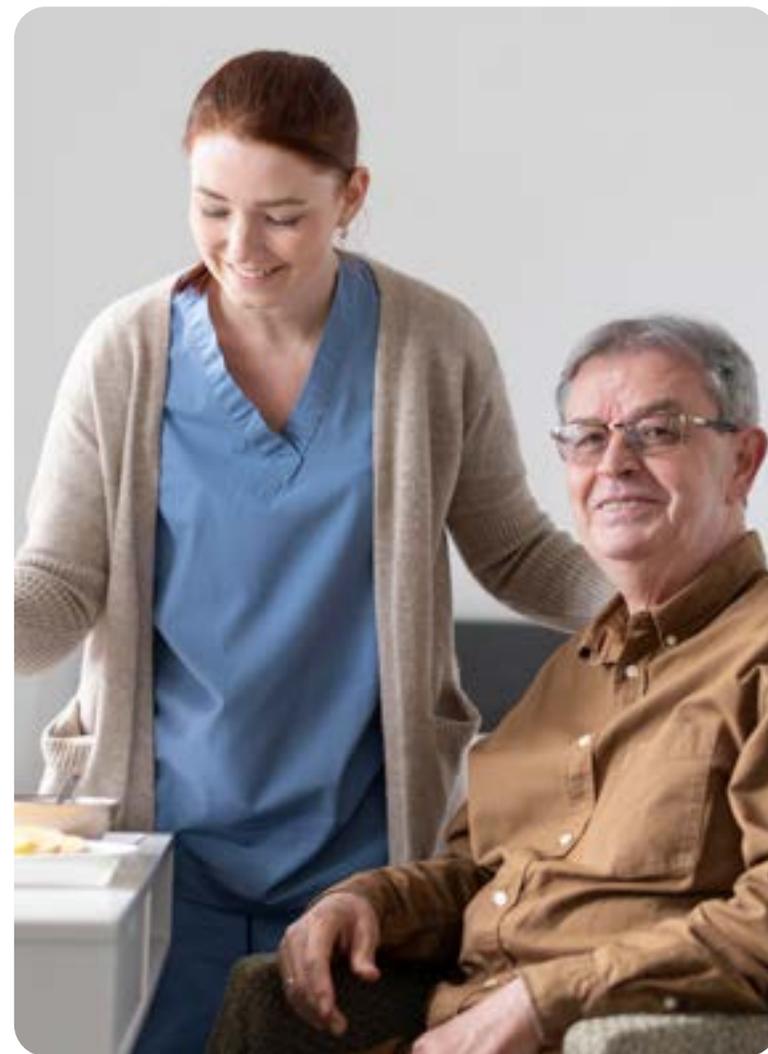
#### - Allocation de logement à caractère familial (ALF)

C'est une aide au logement dont peut bénéficier une famille ayant à charge une personne âgée de 65 ans et plus.

Vous pouvez faire une demande d'ALF si vous êtes locataire ou sous-locataire. Le sous-locataire ne doit pas avoir de lien de parenté avec le locataire ou propriétaire du logement. Cela vise l'hébergement d'une personne âgée ou handicapée au domicile du particulier, dans le cadre de l'accueil familial, mais aussi les personnes de moins de 30 ans.

#### Attention :

L'ALF n'est pas accordée si vous bénéficiez déjà de l'APL ou de l'ALS.





## COMMENT OBTENIR CES AIDES ?



Pour obtenir ces aides financières, plusieurs démarches sont à réaliser :

- **POUR L'APA ET LA PCH**, il faut constituer un dossier auprès du **Conseil départemental** ou de la **MDPH** (Maison Départementale des Personnes Handicapées). Cette demande doit être accompagnée d'un certificat médical détaillant le niveau de dépendance et les besoins spécifiques.

- **POUR LES AIDES DES CAISSES DE RETRAITE**, il est recommandé de se rapprocher directement de **sa caisse** pour connaître ses droits et les modalités de demande.

- **POUR LE CESU**, il suffit de s'inscrire sur **le site officiel du CESU** et de commander des chèques en fonction des besoins.

- **POUR L'APL**, la demande doit être effectuée auprès de **la Caisse d'Allocations Familiales** ou la **MSA** (Mutualité Sociale Agricole) selon le régime d'affiliation.





# LES SERVICES D'AIDE À DOMICILE DISPONIBLES



Plusieurs services d'aide à domicile peuvent être sollicités pour accompagner les personnes âgées dans leur quotidien :

## **1/ Les services d'aide-ménagère (ou SAD Service autonomie à domicile) :**

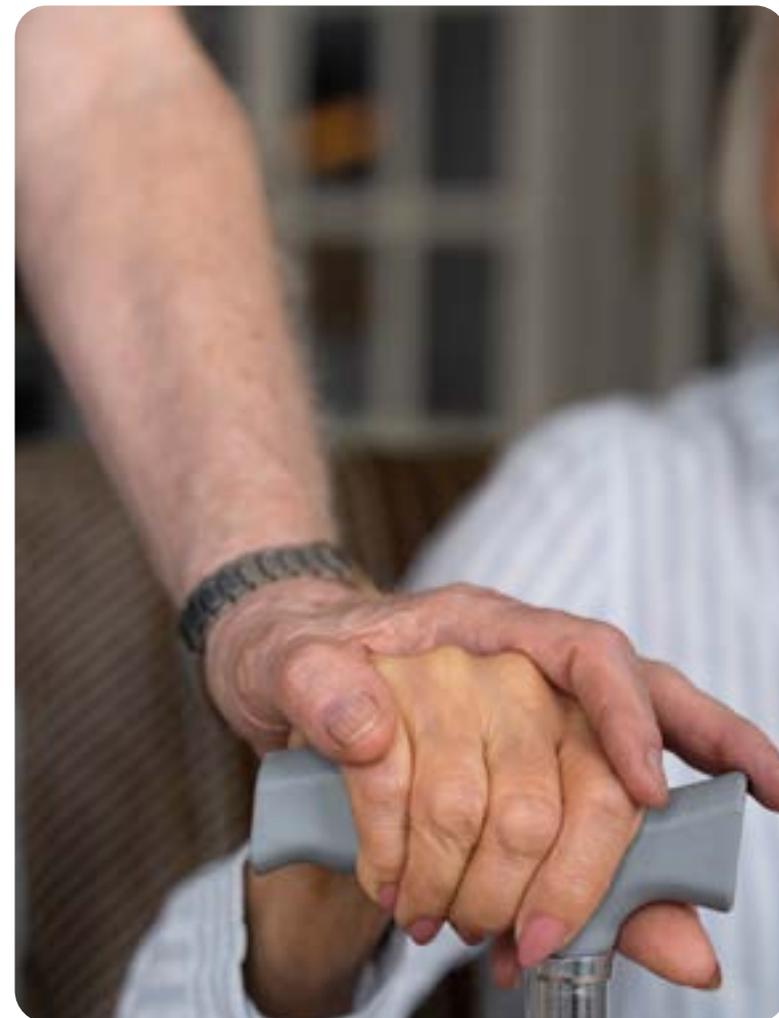
Ils assurent l'entretien du logement et peuvent également aider aux courses ou à la préparation des repas.

## **2/ Les services d'aide-soignante ( ou SSIAD services de soins infirmiers à domicile) :**

Ils interviennent pour les soins médicaux et paramédicaux, tels que les soins infirmiers, la rééducation ou l'accompagnement psychologique. Les services de portage de repas : ils permettent de recevoir des repas adaptés et équilibrés directement à domicile.

**Pour trouver un SAD ou un SSIAD près de chez vous : <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/annuaire-services-aide-et-soins-a-domicile>**

**3/ Les services d'accompagnement et de transport :** Ils facilitent les déplacements des seniors pour leurs rendez-vous médicaux, administratifs ou sociaux.



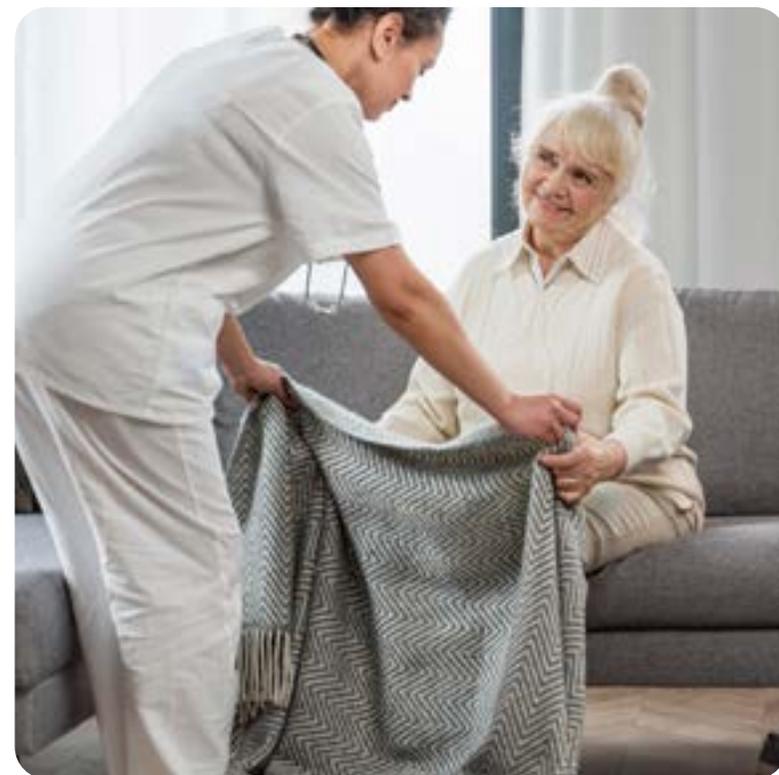


**4/ Les services de portage de repas :** Ils permettent de recevoir des repas adaptés et équilibrés directement à domicile.

### COMMENT CHOISIR LE MEILLEUR DISPOSITIF D'AIDE ?

Pour choisir le meilleur dispositif d'aide à domicile pour une personne âgée, il est essentiel de prendre en compte plusieurs critères :

- **Le niveau de dépendance** et les besoins spécifiques de la personne âgée
- **Le budget** disponible et les aides financières dont elle peut bénéficier
- **La qualité des prestataires** locaux, qui peut être évaluée grâce aux avis des utilisateurs et aux labels qualité (ex : NF Service)
- **La proximité géographique** des intervenants, qui facilite le suivi et la coordination des services
- **Les préférences personnelles de la personne** âgée, notamment en termes de confort, d'autonomie et de relation avec les intervenants.



### EN CONCLUSION :

Le maintien à domicile des personnes âgées est un enjeu majeur qui nécessite une bonne connaissance des aides et dispositifs existants. En suivant nos conseils et en prenant en compte les besoins spécifiques de chaque situation, il est possible d'organiser un accompagnement adapté et de qualité pour favoriser l'autonomie et le bien-être des seniors à domicile.