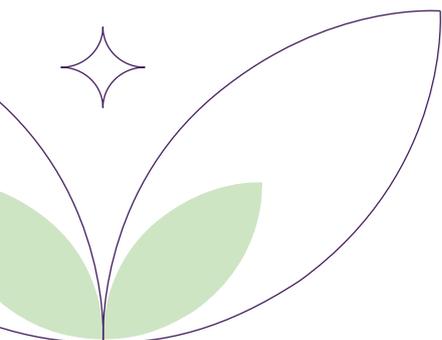




**Bien vieillir,
ça se prépare :**
conseils et solutions pour
maintenir l'autonomie et
améliorer la qualité de vie



Votre Mutuelle, présente à chaque étape de votre vie

La Mutuelle Générale est heureuse de mettre à votre disposition ce guide, avec l'objectif de vous accompagner vers le « bien vieillir ».

En effet, « bien vieillir » se prépare à tous les âges de la vie, avec des habitudes vertueuses à mettre en œuvre pour conserver une bonne santé, physique et mentale, au fil des années. « Bien vieillir », c'est également anticiper les risques de perte d'autonomie et y faire face avec les bons outils, le moment venu. Enfin, accompagner le « bien vieillir » c'est aussi sensibiliser au rôle crucial d'aidant que nombre d'entre nous assument au quotidien, ou assumerons un jour, pour soutenir un proche en situation de dépendance.

Ce guide pratique et pédagogique aborde sans tabou les enjeux du vieillissement. Il propose des repères pour cerner les différents niveaux de perte d'autonomie. Il apporte des conseils pour préserver votre bien-être et votre forme au fil des ans. Et surtout, il recense des solutions concrètes et les aides existantes pour vous orienter dans les démarches administratives.

Partenaire fidèle de toutes les étapes de votre vie, La Mutuelle Générale est à vos côtés pour que vous restiez acteur de votre parcours, le mieux et le plus longtemps possible.

Bonne lecture

Patrick Sagon,
Président de La Mutuelle Générale



Qu'est-ce que la perte d'autonomie ? **p.4**

- p.4** 1. Perte d'autonomie, dépendance : de quoi parle-t-on ?
- p.6** 2. La perte d'autonomie : un état qui se mesure
- p.8** 3. Zoom sur les chiffres clés



Bien vieillir : comment préserver votre bien-être et prévenir la perte d'autonomie ? **p.9**

- p.10** Conseil n° 1 : restez actif même à la retraite
- p.10** Conseil n° 2 : prenez (ou gardez) de bonnes habitudes
- p.11** Conseil n° 3 : détectez les premiers signes
- p.12** Conseil n° 4 : préparez votre avenir avec un contrat de prévoyance



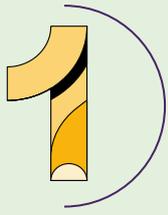
Comment accompagner le bien vieillir et la perte d'autonomie ? **p.14**

- p.15** Étape 1 : contactez les bonnes personnes
- p.16** Étape 2 : demandez les aides auxquelles vous avez droit
- p.18** Étape 3 : aménagez votre domicile
- p.20** Étape 4 : choisissez le mode d'hébergement adapté



Aidant familial : un rôle qui compte ! **p.21**

- p.21** 1. Qu'est-ce qu'être aidant ?
- p.22** 2. Quelles solutions pour soulager les aidants ?



Qu'est-ce que la perte d'autonomie ?



1. Perte d'autonomie, dépendance : de quoi parle-t-on ?

Pour bien comprendre, commençons par une définition : la perte d'autonomie désigne le besoin d'assistance - ponctuelle ou permanente - d'une personne pour accomplir des actes courants de la vie quotidienne tels que se laver, s'habiller ou encore s'alimenter. Ce besoin peut être dû à une incapacité physique ou intellectuelle. Prenons le temps d'y voir plus clair.

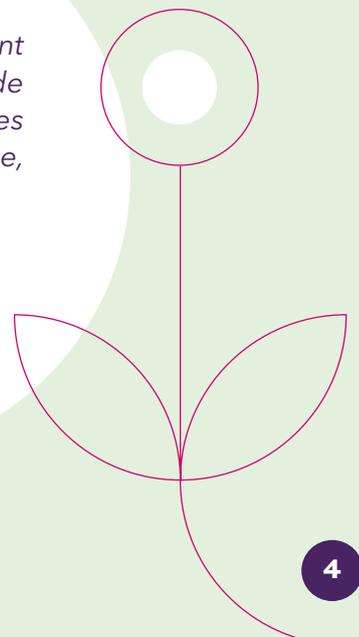


Paroles d'expert

« Quand assumer une ou plusieurs tâches de la vie courante devient plus compliqué voire impossible à assumer seul, on peut parler de perte d'autonomie. Cet état ne touche pas simplement les personnes vieillissantes mais aussi toute personne, quel que soit son âge, présentant un handicap ou gravement malade. »



Pierre Denis, responsable du pôle engagement sociétal et délégué général de la Fondation La Mutuelle Générale



Totale, partielle, légère : comprendre les **3 niveaux** de dépendance



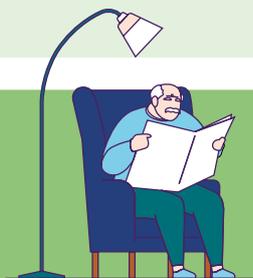
La dépendance totale

est définie comme l'impossibilité d'accomplir les gestes de la vie quotidienne sans une assistance permanente. Elle concerne par exemple les personnes alitées ou touchées sur le plan neurologique.



La dépendance partielle

nécessite le besoin d'assistance pour certains actes du quotidien seulement, comme par exemple : la toilette, le repas, ou le coucher.



La dépendance légère

permet d'accomplir la plupart des activités de la vie quotidienne, mais nécessite parfois une aide pour une tâche bien précise.

Quelles sont les causes de la perte d'autonomie ?

Accident de la vie, maladie grave, vieillissement : la perte d'autonomie peut survenir pour plusieurs raisons.

À travers ce guide, retrouvez nos conseils pour bien vieillir et maintenir votre autonomie.

On vous explique tout.

2. La perte d'autonomie : un état qui se mesure

Vous ou l'un de vos proches êtes confronté à la perte d'autonomie ?
La première étape consiste à mesurer le niveau de dépendance de la personne concernée afin de définir les droits et aides possibles. Pour cela, il existe 2 outils qui servent de référence : **la grille AGGIR et la grille AVQ**.
Faisons le point.

1^{er} outil

La grille AGGIR (Autonomie Gérontologie Groupe Iso Ressources).

La grille AGGIR permet de **mesurer le degré de perte d'autonomie d'une personne âgée à travers 6 niveaux : les GIR** (Groupe Iso-Ressources). À chaque GIR correspond un niveau d'aide nécessaire pour accomplir les actes essentiels de la vie quotidienne.

Déterminant dans l'obtention de certaines aides comme l'APA (voir chapitre 3), le niveau de GIR d'une personne est défini par un professionnel du conseil départemental ou encore le médecin conseil de votre mutuelle.



Les 6 niveaux de la grille AGGIR



GIR 1 :

Une présence continue auprès de la personne est nécessaire.

GIR 2 :

Une assistance est requise dans la plupart des activités de la vie quotidienne, ou une surveillance permanente.

GIR 3 :

Une aide est nécessaire pour les soins corporels plusieurs fois par jour.

GIR 4 :

La personne a besoin d'une aide pour la toilette et pour s'habiller, ou d'une aide pour les soins corporels et les repas.

GIR 5 :

Une aide ponctuelle suffit pour la toilette, la préparation des repas et le ménage.

GIR 6 :

La personne est autonome.

Ce sujet vous intéresse ?

Découvrez une présentation détaillée de la grille AGGIR à travers notre vidéo explicative.

> Je regarde la vidéo

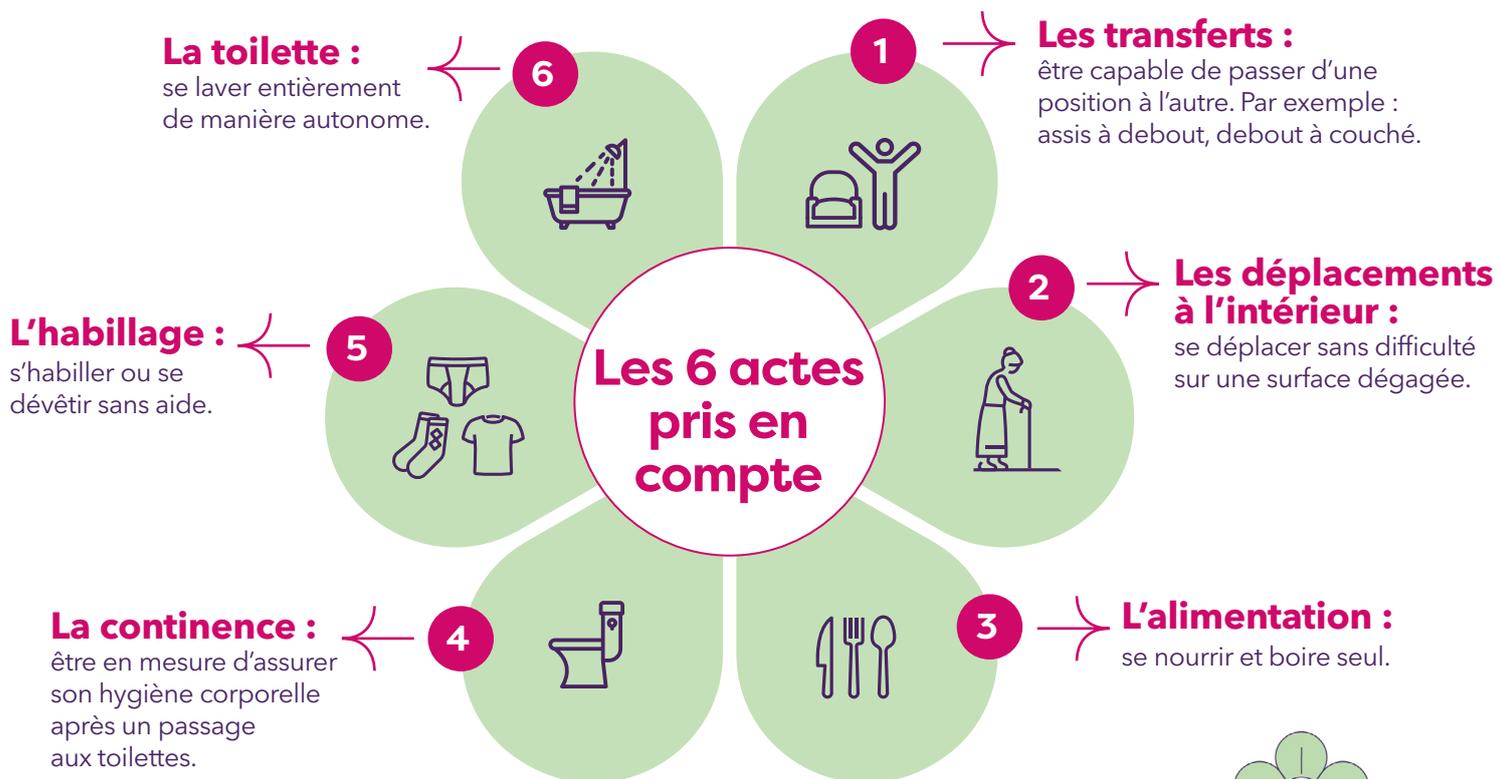




2^{ème} outil

La grille AVQ (Actes de la Vie Quotidienne)

Utilisée par les professionnels de santé ainsi que par les organismes d'assurance, la grille AVQ permet de mesurer le niveau de dépendance à travers 6 actes élémentaires du quotidien. Le degré de perte d'autonomie est défini en fonction du nombre d'actes que la personne ne peut plus accomplir seule.



**Et ensuite,
que se
passe-t-il ?**

Les résultats de la grille AGGIR associés à ceux de la grille AVQ permettront de définir le niveau de perte d'autonomie de la personne concernée ainsi que les aides nécessaires à son bien-être.

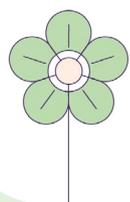
3. Zoom sur les chiffres clés



15%
des Français seront
âgés de plus de 75 ans
en 2040⁽¹⁾.



3 millions
de Français seront
en situation de perte
d'autonomie en
2030⁽²⁾.



40% des seniors
redoutent d'être une charge
pour leurs proches⁽³⁾.

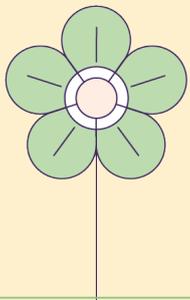


1 Français sur 2
est préoccupé par sa propre perte
d'autonomie, dont il redoute la survenue
entre 70 et 89 ans. Les plus jeunes craignant
même une perte d'autonomie dès l'âge
de 70 ans⁽²⁾.

(1) Insee : projection de population 2070.

(2) France Assureurs, livre blanc 2022 « Construire une nouvelle solution solidaire et transparente face à la dépendance liée à l'âge. »

(3) Institut du bien vieillir Korian « 1^{er} baromètre européen du bien vieillir : la révolution des seniors. »



Bien vieillir : comment préserver votre bien-être et prévenir la perte d'autonomie ?

Entretenir sa forme physique et mentale est primordial pour préserver son bien-être et aborder le vieillissement bien dans son corps et dans sa tête.

Pour vous accompagner au mieux, découvrez nos 4 conseils d'expert.





CONSEIL N° 1

Restez actif même à la retraite

Après toute une vie à travailler, la retraite est une étape de vie qui invite au repos, mais pas seulement. S'investir dans une association, se mettre au vélo ou à la randonnée, rejoindre un club de lecture, c'est aussi l'occasion de réaliser les envies et projets que l'on a en tête depuis des années.

Surtout que vivre une retraite active est une excellente façon de rester en forme !



CONSEIL N° 2

Prenez (ou gardez) de bonnes habitudes

Autre point important : prendre soin de soi ! Alimentation, hygiène de vie, confort : c'est simple, tout ce qui vous facilite la vie et vous fait du bien est une bonne chose. Alors, pourquoi s'en priver ?



Paroles d'expert

« On ne le redira jamais assez, l'information et la prévention sont essentielles. Anticiper l'entrée en grand âge ne veut pas dire précipiter son vieillissement. Nous vieillissons tous et nous devons nous informer auprès de notre médecin, des ergothérapeutes, du centre d'action sociale le plus proche de notre domicile, pour connaître les actions possibles et les aménagements à prévoir tant matériels qu'humains. »



Pierre Denis, responsable du pôle engagement sociétal et délégué général de la Fondation La Mutuelle Générale



CONSEIL N° 3

Détectez les premiers signes

Certains signes permettent de détecter les prémices d'une perte d'autonomie. Les connaître permet de mettre en place un accompagnement personnalisé le plus tôt possible.



Les premiers signes de la perte d'autonomie



Petite forme physique

Sautes d'humeur

Repli sur soi

Dégradation de l'hygiène

Problèmes d'audition

Troubles de la mémoire

Fatigue inexplicquée

Perte d'équilibre

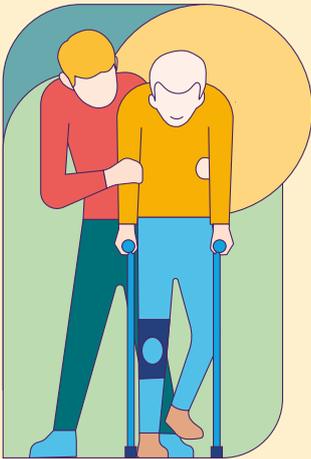
Difficultés à se lever



CONSEIL N° 4

Préparez votre avenir avec un contrat de prévoyance

Qu'il s'agisse d'aménager votre logement, de mettre en place des services d'accompagnement ou encore de déménager dans une résidence adaptée, la perte d'autonomie peut avoir des conséquences financières importantes. Bien sûr, des aides financières existent ([voir chapitre 3](#)), cependant elles ne couvrent pas la totalité des frais engagés.



La garantie dépendance : pour aborder l'avenir sereinement

Contrat de prévoyance classique, la garantie dépendance permet à la personne concernée de percevoir une rente afin de financer, par exemple, les auxiliaires de vie et les aménagements du domicile nécessaires au bien-être. Cette rente peut être utilisée pour optimiser le maintien à domicile ou pour contribuer au loyer d'une résidence spécialisée.

Le conseil EN PLUS

Il n'y a pas d'âge pour préparer votre avenir ! Souscrire une garantie dépendance tôt est le meilleur moyen d'être couvert le moment venu. Pensez-y dès aujourd'hui.

54%

des Français affirment n'avoir jamais entendu parler de l'assurance dépendance (60 % chez les 22-44 ans)⁽⁴⁾.

22%

des Français informés l'ont été par leur mutuelle ou par leur assureur⁽⁴⁾.

(4) Enquête « Les Français et la dépendance », 2021.

La Mutuelle Générale accompagne ses adhérents dans toutes les étapes de leur vie.

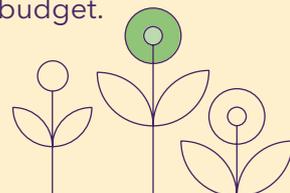


Grâce à la garantie dépendance statutaire dont vous bénéficiez déjà, vous êtes couvert en cas de dépendance totale (niveaux GIR 1 et 2). Pour vous permettre d'être également couvert en cas de dépendance partielle, **La Mutuelle Générale vous propose aujourd'hui une protection supplémentaire : la Garantie Dépendance Partielle (niveau GIR 3). Découvrez-la en détails.**

4 atouts clés

1 Une adhésion simplifiée : un questionnaire médical étudié par notre médecin conseil suffit.

2 2 niveaux de rente au choix : 175 € ou 300 € par mois selon votre budget.



4 Une rente à dépenser librement : aucun justificatif ne vous sera demandé.

3 Une cotisation fixe : à partir de 5,67 €/mois seulement*.

Vous souhaitez plus d'informations sur la Garantie Dépendance Partielle proposée par La Mutuelle Générale ?



Nos conseillers sont à votre entière disposition pour répondre à vos questions et vous accompagner.

Vous pouvez les contacter :

→ **Par téléphone**

09 69 39 34 18

du lundi au vendredi de 9h à 18h

*À partir de 5,67 €/mois seulement, pour une rente mensuelle de 175 €, pour un adhérent de 65 ans et à partir de 9,72 €/mois seulement, pour une rente mensuelle de 300 €, pour un adhérent de 65 ans.



3

Comment accompagner le bien vieillir et la perte d'autonomie ?

Être confronté à la perte d'autonomie, qu'il s'agisse de soi ou de l'un de ses proches, est une situation qui amène de nombreuses questions. Vers qui se tourner pour être informé ? Existe-t-il des aides financières ?

Comment les demander ?

Afin de vous accompagner au mieux, La Mutuelle Générale prend les devants et vous explique comment agir pas à pas pour une prise en charge adaptée.



ÉTAPE 1 :

Contactez les bonnes personnes

- **Prenez rendez-vous avec votre médecin traitant**

Interlocuteur privilégié de votre bien-être, votre médecin traitant est la première personne à contacter. Il pourra faire le point sur votre niveau de dépendance et vous orienter vers les organismes dédiés.

- **Prévenez votre mutuelle**

Si vous détenez un contrat de dépendance, contactez votre mutuelle afin de faire valoir vos droits.

- **Contactez les organismes dédiés**



→ Le CCAS ou CIAS

Présent dans toutes les communes de plus de 1 500 habitants, le CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) est le premier organisme vers qui vous tourner.

Votre commune est plus petite ? Vous dépendez alors très certainement d'un CIAS (Centre Intercommunal d'Action Sociale), un centre communal unique créé à l'initiative de plusieurs communes.

Si aucune de ces 2 structures n'existe à proximité de chez vous, c'est à votre mairie de prendre en charge vos demandes.

Les CCAS et CIAS ont comme rôle principal d'accompagner les personnes fragiles. Ils vous conseillent et vous orientent vers la ou les aides les plus adaptée(s) à votre situation. Ils peuvent également vous accompagner dans la constitution de votre dossier de demande de prestations sociales, comme l'APA par exemple, l'Allocation Personnalisée d'Autonomie.

Pour connaître le CCAS ou CIAS dont vous dépendez, **contactez votre mairie.**

→ Le CLIC

Appelé dans certains départements Maison de l'autonomie ou Pôle Infos Seniors, le CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique), est un point d'information dédié aux seniors.

Sa mission est de faciliter l'accès des personnes âgées à leurs droits.

Plus spécialisé que le CCAS ou le CIAS, le CLIC joue un véritable rôle d'accompagnateur tant dans les démarches administratives que dans la mise en place des aides.

Pour connaître votre CLIC de rattachement, **contactez le CCAS dont vous dépendez ou votre mairie.**



ÉTAPE 2 :

Demandez les aides auxquelles vous avez droit



• L'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie)



Il existe 2 types d'APA : l'APA à domicile et l'APA en établissement.

• **L'APA à domicile** permet de percevoir une aide financière qui peut être utilisée pour payer une aide à domicile, un service de portage de repas, des travaux d'aménagement ou toute autre action visant à favoriser le maintien à domicile.

• **L'APA en établissement** permet de prendre en charge une partie du tarif dépendance de l'établissement d'hébergement (Ehpad, USLD...).

Quel que soit le type d'APA, il n'y a pas de conditions de revenus pour en bénéficier, cependant le montant attribué dépend du niveau de vos revenus.

→ Quelles sont les conditions pour en bénéficier ?

- Être âgé de **60 ans ou plus**,
- **Résider en France** de façon stable et régulière,
- **Être en situation de perte d'autonomie** médicalement prouvée GIR 1, 2, 3 ou 4.

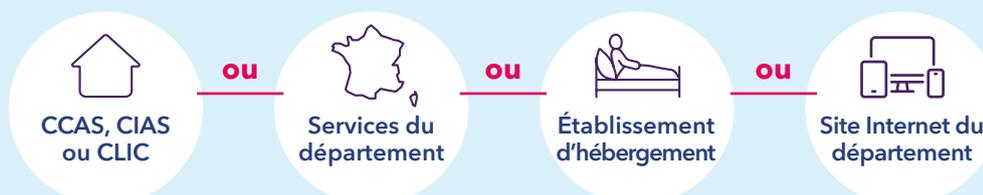
→ Quels sont les montants maximums ?

APA à domicile

Ces montants sont valables pour l'année 2024 et sont réévalués chaque année selon le niveau de perte d'autonomie.



→ Où trouver le dossier de demande d'APA ?



• L'aide-ménagère



Elle permet la rémunération d'une aide à domicile venant effectuer certaines tâches ménagères comme une aide aux repas, le ménage ou encore la lessive. Si vous y avez droit, son montant sera calculé selon vos revenus. Le temps de présence d'une aide-ménagère ne peut pas excéder 30 heures par mois si vous êtes seul ou 48 heures par mois si vous et votre conjoint avez droit à cette aide.

À noter : l'aide-ménagère n'est pas cumulable avec l'APA.

→ Quelles sont les conditions pour en bénéficier ?

- **Être âgé de 65 ans ou plus** (ou dès 60 ans si vous êtes reconnu inapte au travail),
- **Avoir des difficultés** pour accomplir les principales tâches ménagères,
- **Ne pas bénéficier de l'APA** et ne pas y avoir droit,
- Avoir des **ressources mensuelles inférieures à 1 012,02 € pour une personne seule** et à **1 571,16 € pour un couple**.

Comment la demander ?



Source : pour-les-personnes-agees.gouv.fr

• L'aide au portage de repas

Cette aide favorise votre maintien à domicile si vous n'êtes plus en capacité de faire vos courses et de préparer à manger, grâce à la livraison de plateaux-repas chauds et prêts à consommer.



Comment la demander ?



→ Quelles sont les conditions pour en bénéficier ?

- **Être âgé de 65 ans ou plus** (ou dès 60 ans si vous êtes reconnu inapte au travail),
- **Être dans l'incapacité de faire ses courses et la cuisine,**
- **Avoir des ressources mensuelles inférieures à 1 012,02 € pour une personne seule** et à **1 571,16 € pour un couple**.

Source : service-public.fr

ÉTAPE 3 :

Aménagez votre domicile

Voici quelques pistes d'aménagement pour optimiser votre maintien à domicile en cas de perte d'autonomie.



54%
des seniors

pensent que l'aménagement de leur logement est adapté à leur future dépendance.

alors que
seulement
6%
des logements
le sont⁽⁵⁾.



La maison

Objectif : simplifier la réalisation des gestes du quotidien.

Solutions : abonnement à un service de téléassistance, installation de volets électriques, d'une rampe de sécurité à l'entrée de la maison ou d'un lit médicalisé par exemple.

Les escaliers

Objectif : conserver votre mobilité en toute sécurité.

Solutions : faire installer une rampe d'escalier ou un monte-escalier électrique selon le niveau de mobilité. Si les escaliers deviennent trop problématiques, installer votre chambre au rez-de-chaussée peut être une solution.



La salle de bains

Objectif : assurer votre sécurité lors de la toilette.

Solutions : remplacer la baignoire par une douche, faire installer des barres de maintien murales, prévoir un revêtement anti-dérapant, si nécessaire un siège de douche peut également être utile.

La cuisine

Objectif : éviter les petits accidents du quotidien et les mouvements difficiles.

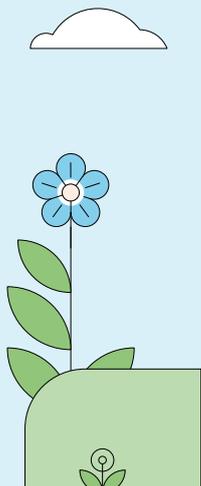
Solutions : faire installer des plaques à induction, ranger tous les ustensiles et accessoires de cuisine à portée de main.



Le salon

Objectif : dégager la surface de déplacement.

Solution : enlever les tapis ou autres obstacles au sol.



(5) Rapport de l'Anah et de la Cnav « Adaptation des logements pour l'autonomie des personnes âgées », 2013.



Les organismes qui peuvent vous aider à financer l'aménagement de votre domicile

- **L'ANAH** : l'Agence Nationale de l'Habitat (ANAH) a mis en place l'aide « Habitat facile » qui peut financer jusqu'à la moitié des travaux à condition que vous soyez propriétaire de votre logement.

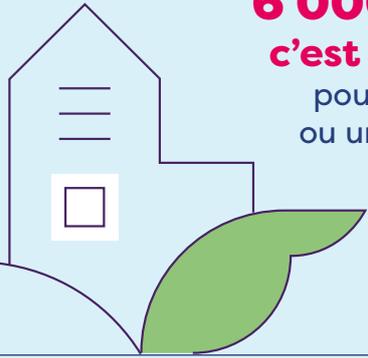
Plus d'infos sur anah.fr

- **La CNAV** : la Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse propose également un dispositif d'aide à l'adaptation de votre logement.

Si vous dépendez de la CNAV, renseignez-vous sur lassuranceretraite.fr

- **MSA** : la Mutualité Sociale Agricole favorise le maintien à domicile avec une aide à la prise en charge partielle des aménagements nécessaires.

Si vous dépendez de la MSA, renseignez-vous sur msa.fr/lfp



**Entre
6 000 € et 9 400 € HT
c'est le coût des travaux⁽⁶⁾**
pour aménager une maison
ou un appartement de 75 m².

BON À SAVOIR !

**Si vous êtes domicilié en France,
vous pouvez bénéficier d'une aide
supplémentaire de l'État sous forme
de crédit d'impôt.**

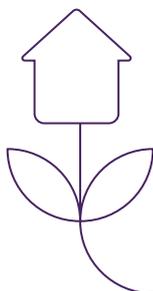
Plus d'infos sur service-public.fr

(6) selon l'Agence Nationale de l'Habitat (ANAH).

ÉTAPE 4 :

Choisissez le mode d'hébergement adapté

Nous avons répertorié pour vous les conditions, avantages et inconvénients des différents modes d'hébergement possibles.



	Âge	Niveau de perte d'autonomie	Avantages	Inconvénients
Hébergement familial	-	À déterminer selon la disponibilité et les capacités du proche aidant.	La conservation du lien familial.	Un accueil potentiellement contraignant pour l'aidant familial.
Famille d'accueil	Dès 60 ans.	GIR 6 et 5.	Un logement et un accompagnement au quotidien dans un cadre familial, par une famille agréée par le conseil départemental.	Une solution inadaptée aux prises en charge médicales.
Maintien à domicile	-	GIR 6 et GIR 5. GIR 4 et GIR 3 avec accompagnement d'un aidant ou autres services à domicile.	Une solution qui permet à la personne en perte d'autonomie de rester chez elle.	Le coût d'aménagement du domicile et des services à domicile.
EHPAD Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes	Dès 60 ans ou par dérogation pour les moins de 60 ans.	GIR 1, GIR 2, GIR 3, GIR 4 le plus souvent.	Une structure médicalisée permettant un suivi médical et des soins particuliers.	Le coût financier.
EHPA Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées	Dès 60 ans.	GIR 6 et GIR 5. GIR 4 sous conditions.	Une solution complète qui comprend l'hébergement, les repas, la blanchisserie et des activités non facultatives.	L'absence d'accompagnement médical sur place.
Résidence seniors ou résidence services	Dès 60 ans.	GIR 6 et GIR 5. GIR 4 sous conditions.	L'accès à des lieux de vie commune et à des activités facultatives pour rompre la solitude.	L'absence d'accompagnement médical sur place et d'aide sociale pour ce type de structure.
Résidence autonomie	Dès 60 ans.	GIR 6 et GIR 5.	Un logement à coût modéré associé à des services collectifs, généralement situé à proximité des commerces, transports et services.	L'absence d'accompagnement médical sur place.



Aidant familial : un rôle qui compte !



Aider un proche en perte d'autonomie est bien souvent un acte naturel. On s'occupe de son parent comme il s'est occupé de nous plus jeune. Mais, même s'il est tenu par amour, ce rôle peut être lourd de conséquences sur la vie professionnelle et personnelle de l'aidant.

Vous êtes dans cette situation ? Afin de vous accompagner au mieux, La Mutuelle Générale vous informe des solutions et aides à votre disposition pour soulager votre quotidien.

1) QU'EST-CE QU'ÊTRE AIDANT ?



Une étude a démontré que 90 % des Français préféreraient vieillir chez eux⁽⁷⁾.

Un souhait de maintien à domicile qui nécessite une aide au quotidien. Voilà tout le rôle de l'aidant : **rendre possible le vieillissement à domicile de son proche.**

Un soutien quotidien qui implique de nombreuses tâches : gestion administrative pour les différentes demandes d'aides financières, recherche et organisation des interventions des professionnels nécessaires au bien-être du proche (auxiliaire de vie, infirmière...), mise en place des services tels que le portage de

repas et l'aménagement du domicile en sont quelques exemples.

Sans oublier, bien sûr, que l'aidant apporte également un soutien affectif et moral quotidien indispensable au bien-être du proche.

Cette implication personnelle de l'aidant familial peut s'avérer difficile à concilier avec la vie professionnelle et personnelle car elle demande un investissement horaire important.

(7) Sondage Odoxa, 2019.

Les impacts sur la vie des aidants

Pour
47%
des aidants⁽⁸⁾,
aider un proche a un impact
sur leur situation financière⁽⁸⁾.

46%
des aidants actifs
ont dû aménager leurs horaires,
réduire leur temps de travail
ou arrêter de travailler⁽⁸⁾.

L'aide apportée a un impact
négatif sur la vie sociale
ou familiale pour

45%
des aidants⁽⁸⁾.



(8) « La situation des aidants en 2020 » : enquête nationale Ipsos-Macif.

2) QUELLES SOLUTIONS POUR SOULAGER LES AIDANTS ?



Qu'il s'agisse de la vie personnelle ou professionnelle, des solutions et dispositifs existent pour soulager le quotidien des aidants.

• Le droit au répit

Des mesures ont été mises en place afin de permettre à l'aidant de se reposer et/ou de prendre du temps pour lui. De quoi lui permettre de souffler moralement et physiquement. C'est le cas du droit au répit qui est officiellement reconnu par les pouvoirs publics.

Ce droit au répit est lié à l'APA (l'Allocation Personnalisée d'Autonomie) et offre donc une prise en charge financière de la solution d'accueil.

Il existe 3 solutions de prise en charge de la personne aidée, afin de soulager le proche aidant :

- un **accueil de jour ou de nuit** de la personne aidée en perte d'autonomie ;
- un **hébergement temporaire** en établissement ou en accueil familial ;
- un **relais à domicile**.

Vous aidez un proche qui ne bénéficie pas de l'APA ? Renseignez-vous auprès de votre caisse de retraite, de votre mutuelle ou de votre commune pour connaître les conditions d'attribution d'aides financières liées aux solutions de répit.



• L'aménagement du temps de travail

Des dispositions légales existent pour faciliter la vie professionnelle de l'aidant. En voici quelques exemples.

- **Le congé de proche aidant :** mis en place en 2017, il donne la possibilité au salarié de s'arrêter au maximum 3 mois, mais avec suspension de salaire.
- **La générosité des collègues :** depuis 2018, les collègues peuvent offrir des jours de repos prélevés sur leurs RTT, leurs jours de récupération ou leur 5^{ème} semaine de congés payés (hors fonction publique).
- **Le télétravail :** tout refus de demande de télétravail par votre employeur doit être clairement argumenté et justifié.
- **L'adaptation des horaires de travail :** si le salarié aidant est affecté à des horaires incompatibles avec ses obligations auprès de son proche, il a le droit de demander à modifier ses horaires (par exemple, horaires de nuit modifiés en horaires de jour).
- **Les autres dispositions :** les entreprises sont de plus en plus investies dans leur responsabilité sociale envers leurs salariés. Elles sont donc prêtes, le plus souvent, à mettre en place des solutions. Il peut être intéressant de prendre le temps d'échanger avec la direction des ressources humaines ou équivalent dans son entreprise, pour trouver le dispositif le plus adapté à sa situation.



• Les réseaux d'entraide

De nombreuses associations nationales et régionales existent pour accompagner et soulager les aidants dans leurs démarches. Et cela qu'il s'agisse de conseils administratifs, de soutien psychologique ou d'aides concrètes. Conscientes de la situation et désireuses d'accompagner au mieux leurs adhérents, certaines mutuelles se sont investies dans l'accompagnement et le soutien personnalisé des aidants. **C'est le cas de La Mutuelle Générale !**



La Mutuelle Générale : au plus près de ses adhérents !

Créée en 2012, **la Fondation d'entreprise La Mutuelle Générale** s'implique dans le bien vieillir en France avec le portage de projets innovants et concrets.

En 2020, La Mutuelle Générale crée le premier **Observatoire solidaire des salariés aidants !** Son ambition ? Écouter et donner la parole à l'ensemble des acteurs impliqués, et agir avec eux pour construire de nouvelles solidarités dans et à l'extérieur de l'entreprise.



Notre métier : vous accompagner dans toutes les étapes de votre vie !

La perte d'autonomie est une étape de vie délicate. Et comme toute étape importante, il est plus facile de bien la préparer quand on est accompagné et entouré.

La Mutuelle Générale est depuis longtemps engagée auprès des personnes en perte d'autonomie et de leurs proches aidants. Un engagement profond qui nous tient à cœur et pour lequel nous nous investissons chaque jour au travers de nos garanties prévoyance bien sûr, mais également de l'Observatoire solidaire des salariés aidants et de notre Fondation d'entreprise.



Pourquoi ? **Parce que la solidarité et l'entraide sont des valeurs qui nous sont chères et que notre volonté est d'accompagner nos adhérents dans toutes les étapes de leur vie.**



Paroles d'expert

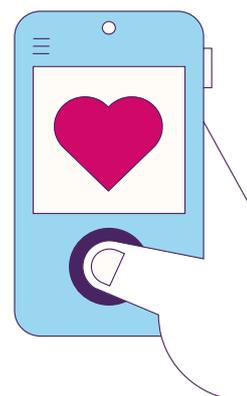
« À travers son Observatoire solidaire des salariés aidants, La Mutuelle Générale et ses partenaires souhaitent faire en sorte que les entreprises passent à l'action sur ce sujet. Comment ? En mettant à disposition des outils, des publications, en menant des expérimentations et en proposant une démarche de réflexion collective utile et pragmatique.

La Fondation d'entreprise La Mutuelle Générale finance et accompagne des projets associatifs, des expérimentations, des projets de recherche sur le bien vieillir. Sa démarche est impliquante pour les élus de La Mutuelle Générale sur le terrain, au travers d'actions d'information et de prévention qu'ils organisent tout au long de l'année. Que ce soit sur le plan de la qualité de vie, de l'intergénérationnel ou des aidants, la Fondation souhaite jouer un rôle moteur pour trouver ensemble des solutions face aux évolutions sociétales et démographiques de notre pays. Nous plaçons l'humain au centre de nos préoccupations ».



Pierre Denis, responsable du pôle engagement sociétal et délégué général de la Fondation La Mutuelle Générale

Pour en savoir plus, rendez-vous sur observatoire-solidaire.lamutuellegenerale.fr et sur fondation.lamutuellegenerale.fr



**Pour découvrir
et profiter de notre
accompagnement dédié,
contactez-nous !**

→ **Contactez un conseiller par téléphone**

09 69 39 34 18

Du lundi au vendredi de 9h à 18h

→ **Ou rendez-vous sur**

lamutuellegenerale.fr

 **LA MUTUELLE**
générale



La Mutuelle Générale, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Siren sous le numéro 775 685 340, dont le siège social est situé 1-11 rue Brillat-Savarin 75013 Paris.