

Vous souhaitez...

- [Vous repérer parmi la multitude d'informations ?](#)
- [Préserver votre santé ?](#)
- [Disposer de temps libre ?](#)
- [Trouver du soutien pour vivre au mieux la situation ?](#)
- [Concilier votre vie d'aidant et votre activité professionnelle ?](#)
- [Connaître les dédommagements existants ?](#)
- [Connaître vos droits à la retraite ?](#)
- [Mieux connaître la carte d'urgence de l'aidant et/ou en faire la demande ?](#)



Vous repérer parmi la multitude d'informations

S'informer sur les aides existantes, sur l'évolution de la maladie, sur ses droits, sur les dispositifs qui existent, n'est pas toujours une mince affaire !

Tout l'enjeu étant de trouver un interlocuteur adapté à votre situation, en capacité de vous transmettre des informations fiables et précises et de vous orienter, si nécessaire, vers des actions, des structures ou des dispositifs complémentaires.

Pour cela, vous pouvez consulter notre [fiche pratique "Les interlocuteurs à solliciter"](#) [1]

Préserver votre santé

Différents professionnels et plusieurs dispositifs peuvent vous accompagner dans la conciliation de votre santé et de votre rôle d'aidant. Pour en prendre connaissance, retrouvez notre [fiche pratique "Ma santé, parlons-en!"](#) [2].

Pour en savoir plus sur la santé des aidants en tant qu'enjeu de santé publique, retrouvez notre [dossier thématique sur la Santé des aidants](#) [3].

Disposer de temps libre

Plusieurs dispositifs ont été mis en place permettant aux aidants de disposer de temps libre. Ces solutions dites de "répit" donnent la possibilité aux aidants de vaquer à leurs occupations via l'organisation auprès de la personne malade ou en situation de handicap des aides, de l'accompagnement et des soins nécessaires, à son domicile ou en établissement, sur des périodes variables.

Pour prendre connaissance de ces différentes solutions et des possibilités de financement, vous pouvez consulter :

- Notre [fiche pratique "Les solutions de répit"](#) [4]
- Notre [dossier thématique sur le répit](#) [5]

Trouver du soutien pour vivre au mieux la situation

Toute une palette d'actions ont été mises en oeuvre pour soutenir les aidants qui en éprouvent l'envie ou le besoin. Ces actions prennent différentes formes (en individuel, en groupe, en face à face, par téléphone, via Internet, avec des aidants, avec des professionnels, etc.), de manière à ce que chacun puisse trouver une réponse correspondant à ses attentes.

- Découvrir des [exemples d'action](#) [6]
- [A qui vous adresser](#) [1] pour savoir ce qui existe près de chez vous
- Voir si un [Café des Aidants](#) [7] est proposé près de chez vous

Concilier votre vie d'aidant et votre activité professionnelle

Près d'un aidant sur deux est concerné par la conciliation de sa vie professionnelle avec l'accompagnement de son proche. A l'échelle nationale, des dispositifs tels que des congés spéciaux ont été mis en place pour favoriser cette conciliation. D'autres solutions ont été ou peuvent être envisagées au sein des entreprises pour faciliter le quotidien des salariés en situation d'aidant et leur permettre de réaliser leurs missions professionnelles dans de meilleures conditions (aménagement des horaires, télétravail, etc.).

Pour en savoir plus, vous pouvez consulter :

- Notre [fiche pratique "Concilier vie d'aidant et vie professionnelle"](#) [8]
- Notre [dossier thématique présentant les enjeux sociétaux des questions liées à la conciliation](#) [9]

Connaître les dédommagements existants

Il est possible, dans certaines situations, d'être dédommagé en tant que proche aidant. Une décision qui toutefois n'est pas sans impact et qu'il est important de prendre le temps de réfléchir !

Pour en savoir plus, vous pouvez consulter notre [fiche pratique "Etre dédommagé en tant qu'aidant"](#) [10]

Connaître vos droits à la retraite

Vous vous interrogez sur vos droits à la retraite en tant qu'aidant (conséquences de la suspension de votre activité professionnelle, droits spécifiques, etc.) ?

Vous pouvez consulter notre [fiche pratique "La retraite pour les aidants"](#) [11]

Mieux connaître la carte d'urgence de l'aidant et en faire la demande



Ce n'est pas toujours l'esprit tranquille que nous nous absentons pour faire des courses, prendre l'air, aller chez le médecin, etc. en laissant seul notre proche à domicile. En cas de problème (malaise, accident), la carte d'urgence de l'aidant indique à ceux qui vous viennent en aide :

- Que vous avez un proche à domicile qui a besoin d'être accompagné



- Les coordonnées d'une personne ou d'un service à contacter

La carte d'urgence est gratuite et [disponible sur simple demande](#) [12].

Source URL: <https://www.aidants.fr/vous-etes-aidant/sinformer-sur-aides-et-ressources/pour-vous>

Liens

[1] <https://www.aidants.fr/node/444>

[2] <https://www.aidants.fr/node/440>

[3] <https://www.aidants.fr/node/441>

[4] <https://www.aidants.fr/node/437>

[5] <https://www.aidants.fr/node/436>

[6] <https://www.aidants.fr/node/445>

[7] http://aidants.fr/vous-etes-aidant/participer-action-pres-de-chez-soi/cafe-aidants?field_type_action_tid=1

[8] <https://www.aidants.fr/node/434>

[9] <https://www.aidants.fr/node/438>

[10] <https://www.aidants.fr/node/448>

[11] <https://www.aidants.fr/node/446>

[12] http://aidants.fr/sites/default/files/public/Pictos/depliant_carte_durgence_de_laidant_web.pdf