



La santé
GAGNE
l'entreprise

Travailler et être aidant : des solutions concrètes

**Travailler et être aidant demandent du temps et de l'énergie.
Concilier ces deux activités, en plus de la vie personnelle, est un challenge quotidien.
Des solutions concrètes existent.**

Aménager, réduire ou cesser son activité professionnelle

Pour les aidants qui souhaitent aménager ou réduire leur temps de travail ou qui envisagent d'arrêter de travailler temporairement pour accompagner leur proche, des solutions existent. La loi propose différents dispositifs permettant d'adapter sa vie professionnelle à son rôle d'aidant :

- ⚙️ les aménagements d'horaires, le télétravail, etc. ;
- ⚙️ des congés spécifiques (non rémunérés, pouvant être des temps partiels) :
 - le congé de proche aidant ;
 - le congé de solidarité familiale ;
 - le congé de présence parentale.
- ⚙️ d'autres dispositions légales ;
 - le don de jours de repos au parent d'un enfant gravement malade ;
 - des jours de congés supplémentaires pour les parents d'enfants en situation de handicap ;
 - des dispositions autour du travail de nuit ;
 - le droit à un congé suite à l'annonce d'un handicap chez un enfant.

Pour en savoir plus, vous pouvez contacter la direction des ressources humaines de votre entreprise, qui saura vous guider, en toute confidentialité.

Si vous décidez de cesser définitivement votre activité professionnelle, sachez qu'il existe la possibilité de bénéficier, sous conditions de ressources, de l'allocation gratuite à l'assurance vieillesse. Pour en savoir plus, vous pouvez vous renseigner auprès de la Caisse d'allocations familiales (CAF). Nous vous invitons à peser le pour et le contre de cette solution car elle peut avoir des conséquences financières et psychologiques non négligeables sur votre situation personnelle et sur la relation avec votre proche. Des professionnels peuvent vous accompagner dans vos réflexions. Contactez nos « experts à vos questions de santé » (page suivante).

Et si vous en parliez à votre travail ?

Parler de sa situation peut permettre de trouver une solution. Cela dit, sentez-vous libre de ne pas évoquer ce sujet auprès de votre entourage professionnel, notamment si ce n'est pas le type de lien que vous avez ou que vous souhaitez avoir au travail et que vous considérez que cela relève uniquement de votre vie personnelle. C'est votre droit !



Plus d'informations sur
www.lasantegagnelentreprise.fr



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**



En parler à sa hiérarchie, aux ressources humaines

Il est tout à fait possible d'évoquer ce sujet avec sa hiérarchie afin de favoriser la compréhension. En effet, instaurer une relation de confiance avec votre manager direct peut favoriser les dispositions qui seront éventuellement étudiées par la suite en tenant compte des contraintes de chacun.

En parler à ses collègues, aux représentants du personnel

Évoquer la situation avec ses collègues peut permettre d'avoir un soutien. Les représentants du personnel pourront quant à eux vous orienter vers les interlocuteurs de votre entreprise qui vous accompagneront à trouver des solutions.

En parler au service social de l'entreprise, lorsqu'il en existe un

Certaines entreprises disposent d'un service social permettant à l'aidant d'exposer sa situation et de trouver ainsi des solutions pour lui (conciliation de la situation d'aidant avec la vie professionnelle, échanges sur la manière dont le sujet peut être évoqué avec la hiérarchie ou avec les collègues, etc.), et des solutions pour son proche (aides pour la vie au domicile ou l'entrée en établissement, par exemple).

Différents dispositifs ont été mis en place pour répondre aux difficultés et aux attentes des personnes malades, en situation de handicap et de dépendance d'une part et à celles des proches aidants d'autre part.



Zoom sur les dispositifs de répit : une réponse pour les aidants et les proches qu'ils accompagnent !

Le répit est la possibilité de faire une pause dans son quotidien d'aidant et pour cela, il existe plusieurs catégories de solutions de répit :

- celles permettant un accueil de la personne en difficulté de vie pour une période déterminée ;
- celles assurant au domicile de la personne en difficulté de vie la présence, les aides, l'accompagnement et les soins requis par son état de santé ;
- celles proposant aux aidants et aux proches qu'ils accompagnent de partager des moments privilégiés en dehors de leur quotidien.

Pour prendre connaissance de l'ensemble des réponses qui existent pour les aidants et les proches qu'ils accompagnent, vous pouvez contacter :

- les experts d'Harmonie Mutuelle ;
- le centre communal d'action sociale (CCAS) ;
- le centre local d'information et de coordination gérontologique (CLIC) ;
- la maison départementale des personnes handicapées (MDPH) ;
- la plateforme d'accompagnement et de répit...



RÉPONSES D'EXPERTS À VOS QUESTIONS DE SANTÉ

Harmonie Mutuelle met à disposition de ses adhérents, pour eux-mêmes ou les personnes qu'ils aident, un service téléphonique d'écoute et d'orientation, anonyme et gratuit.

L'objectif?

- répondre aux questions de santé et de bien-être ;
- orienter dans les démarches et le système de santé ;
- accompagner via des coachings de 2 à 6 mois pour une recherche d'hébergement, un maintien à domicile, un soutien psychologique...

N°Cristal 09 69 39 29 13

APPEL NON SURTAXE

Du lundi au vendredi de 8 h à 18 h 30 (hors jours fériés)

Rédaction : Association Française des Aidants - www.aidants.fr



Harmonie Mutuelle, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro Siren 538 518 473. Numéro LEI 969500JLUSZH89G4TD57. Siège social : 143, rue Blomet - 75015 Paris.



Plus d'informations sur
www.lasantegagneentreprise.fr