

**Le saviez-vous ?**  
**Si vous aidez un proche en situation de handicap, de perte d'autonomie liée à l'avancée en âge ou à la maladie,**

**vous pouvez vous-même être accompagné(e).**



## **Autonomie + : pour vous aider à concilier vie professionnelle et vie personnelle**

Un professionnel expert en accompagnement social et gérontologique analyse avec vous votre besoin et vos attentes. À partir de ce bilan, il vous propose des solutions adaptées à votre situation familiale, financière, etc. (renforcement du soutien à domicile ou orientation vers une sélection d'établissements) et vous informe sur les coûts et les aides existantes.



# 3996

**Du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30**

Service gratuit + prix d'un appel local

[www.essentiel-autonomie.com](http://www.essentiel-autonomie.com)

**un programme d'accompagnement digital personnalisé**

Recevez régulièrement des informations concrètes, des services et des outils adaptés à vos besoins et à ceux de votre proche directement sur votre boîte mail avec le programme « J'aide, je m'inscris ».

## **Aides individuelles : possibilité de soutien financier sous conditions**

Attribution d'aide individuelle pour financer des frais liés à votre situation d'aidant (solutions de répit, équipement, transport, soutien psychologique...) ou à la situation d'aidant d'un de vos enfants.

## **Livret aidants : tout savoir pour concilier sa vie professionnelle et son rôle d'aidant**

> Livret à télécharger sur le site [essentiel-autonomie.com](http://essentiel-autonomie.com)

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
**agirc-arrco**

Malakoff Humanis Agirc-Arrco - Institution de retraite complémentaire régie par le code de la sécurité sociale, adhérente de l'Agirc-Arrco - Siège social : 21 rue Laffitte - 75009 Paris - N° SIREN 877 849 265  
Malakoff Humanis International Agirc-Arrco - Institution de retraite complémentaire régie par le code de la Sécurité sociale, membre de la fédération Agirc-Arrco - Siège social : 21 rue Laffitte - 75009 Paris - N° SIREN 788 108 751

 **malakoff  
humanis**

SANTÉ  
PRÉVOYANCE  
RETRAITE  
ÉPARGNE

# Aidants : à vos côtés



# Qui sont-ils?

Les aidants sont les personnes qui accompagnent au quotidien un proche fragilisé par la maladie, le handicap et/ou le grand âge.

**61%** 

des aidants exercent une activité professionnelle

**57%**

des aidants sont des femmes



Hommes, femmes, jeunes et moins jeunes, parents, enfants... **Tout le monde peut un jour devenir aidant.**



Aujourd'hui, on compte **11 millions d'aidants** en France.

# Que vivent-ils?



 **Le stress, la fatigue**

Un **déchirement** entre vie professionnelle et vie privée

 **Culpabilité et émotivité**

 La peur d'être **stigmatisé**

**74%** doivent gérer stress, fatigue, manque de sommeil 

Être aidant **peut entraîner une charge mentale lourde et omniprésente.**  
Être aidant **peut entraîner une grande solitude que l'on soit seul ou pas.**  
Être aidant **c'est l'être aussi au travail et sur ses pauses.**

# L'impact sur leur vie...

Les domaines de la vie d'un aidant les plus fortement impactés sont :



**La santé**



**Le temps libre**



**La vie sociale**



**Les revenus**

