

BIEN VIEILLIR DANS LE CANTAL

des réponses à chaque étape de vie

GUIDE DES PERSONNES ET DES FAMILLES



Chaque jour à vos côtés

cantal
LE DÉPARTEMENT

Sommaire

► OÙ M'ADRESSER	7
► JE SUIS À DOMICILE	9
- Je prends soin de moi	10
- J'ai besoin de quelqu'un pour m'aider dans mon quotidien	13
- Qui peut m'aider à financer l'intervention d'une aide à domicile ?	15
Les aides susceptibles d'être versées par le Conseil départemental :	
• L'Allocation personnalisée d'autonomie (APA)	
• L'Aide sociale pour services ménagers	
- J'ai besoin de quelqu'un pour m'aider à me soigner	18
• Les services de soins infirmiers à domicile (SSIAD)	
• L'hospitalisation à domicile (HAD)	
- Les autres aides possibles à domicile	21
• Le portage de repas	
• La téléalarme (ou téléassistance)	
• Les aides « techniques » pour me faciliter le quotidien	
• Améliorer ou adapter mon logement	
• Je veux pouvoir me déplacer : les transports	
- La carte mobilité inclusion	25
► LA MALADIE D'ALZHEIMER ET AUTRES MALADIES DU VIEILLISSEMENT	27
► J'AIDE UN PARENT OU UN PROCHE ÂgéQUI PEUT M'AIDER ?	33
• Le Dispositif Départemental d'Aide aux Aidants familiaux	
• Être Aidant c'est aussi avoir besoin	
• Je suis Aidant et en activité professionnelle	
► JE SUIS HOSPITALISÉ....ET APRÈS ?	37
► JE NE VEUX PLUS OU NE PEUX PLUS RESTER À DOMICILE, L'ACCUEIL FAMILIAL, L'ENTRÉE EN ÉTABLISSEMENT	41
► JE ME PROTÉGE : LA PROTECTION JURIDIQUE	47
► LA BIENTRAITANCE	55

Editorial

Le Département du Cantal a placé l'accompagnement des personnes âgées au cœur de ses priorités. Pour assurer cette mission essentielle, le Conseil départemental consacre chaque année plus de 15 millions d'euros au maintien à domicile et plus de 20 millions d'euros à l'accueil en établissement.

Notre politique départementale s'attache donc à répondre à l'enjeu lié au vieillissement de la population et en particulier au parcours de vie mis en place pour chaque personne. Par le biais, notamment, de l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) il s'agit non seulement de garantir une prise en charge de qualité mais de la faire évoluer en fonction des attentes nouvelles des personnes et de leurs familles.

Nous restons très attachés au fait de proposer à chacun une offre, complète et diversifiée, individualisée et sécurisée, innovante et cohérente, et ce, toujours dans la proximité géographique qui prime pour chacun.

Le guide « Bien vieillir dans le cantal - des réponses à chaque étape de vie » a pour but de vous accompagner dans vos démarches en regroupant les principales réponses pour prévenir au mieux et agir lors des moments importants de la perte d'autonomie. Parce que les différents dispositifs sont complexes, parce que les situations des personnes le sont également, cet outil doit constituer pour les familles cantaliennes un élément de référence et de simplification pour emprunter le parcours le plus adapté à leurs besoins.

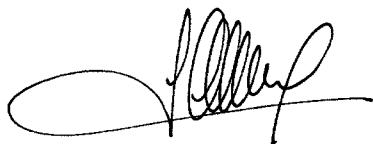
Muni de ce guide, avec les premiers repères qu'il propose, vous apprécierez mieux les solutions qui vous seront proposées. À cet égard, le réseau de professionnels constitué autour des Maisons Départementales de l'Autonomie - à Aurillac, Mauriac, Saint-Flour - est à votre service pour compléter votre niveau d'information et vous accompagner à chaque étape.

La prise en compte et l'accompagnement de nos aînés sont constitutifs d'une société équilibrée et harmonieuse. Au-delà du cadre législatif, la politique volontariste du Département doit donc faciliter encore le quotidien des familles qui accompagnent leurs aînés. C'est ce défi qu'il s'agit de relever.

À vos côtés, pour vous accompagner tous les jours.

Le Président du Conseil départemental

Bruno FAURE



La Première Vice présidente
Solidarité sociale, Autonomie, Citoyenneté

Sylvie LACHAIZE



Guide réalisé avec le soutien de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Cantal, et le concours financier de la CNSA (Caisse Nationale de la Solidarité et de l'Autonomie).

**Chef de file de l'action sociale,
le Conseil départemental du Cantal est présent à toutes
les étapes de la vie, de la petite enfance au grand âge.**

Le Conseil départemental contribue à la qualité de vie des personnes âgées au sein des établissements - qu'il tarifie et contrôle - et participe aux efforts pour faciliter le maintien à domicile. Il finance l'APA (Allocation personnalisée d'autonomie) versée aux personnes les plus dépendantes.

**J'ai des questions (ou mon entourage) concernant la perte d'autonomie,
le Conseil départemental du Cantal met à ma disposition les Maisons
Départementales de l'Autonomie.**



La Maison Départementale de l'Autonomie est un lieu de proximité pour m'aider, m'informer et m'orienter.

Depuis l'ouverture de la première MDA à Aurillac en 2009, chacun des trois arrondissements du département dispose à présent d'une MDA créée par le Conseil départemental,

Le partenariat avec les CLiC (Centres Locaux d'Information et de Coordination Gérontologique) du bassin d'Aurillac et du Haut Cantal ainsi qu'avec le Dispositif Départemental d'Aide aux Aidants Familiaux, permet de mailler l'ensemble du territoire cantalien à travers les Relais Autonomie, et de m'apporter ainsi une réponse de proximité.

La MDA a pour mission de mettre à ma disposition, et celle de ma famille ou de mon entourage, une équipe de professionnels pour m'aider dans mes démarches et formuler des propositions adaptées aux besoins exprimés par les personnes en situation de perte d'autonomie.

Une mission d'accueil, d'évaluation, de coordination et d'information est réalisée par un accompagnement médico-social spécialisé à partir d'une approche globale de ma situation. L'équipe de la MDA est pluridisciplinaire : médecin, travailleurs sociaux, infirmières, ergothérapeute...



OÙ M'ADRESSER



POUR NOUS CONTACTER :



RELAI AUTONOMIE CLIC DU HAUT CANTAL

Rue de la Gare - Riom es Montagnes
Tél. 04 71 78 25 10

MAISON DÉPARTEMENTALE DE L'AUTONOMIE MAISON DE LA SOLIDARITÉ

Rue d'Enchalade - Mauriac
Tél. 04 71 49 33 85

MAISON DÉPARTEMENTALE DE L'AUTONOMIE MAISON DE LA SOLIDARITÉ

50 av. du Dr Mallet
Tél. 04 71 49 79 69

RELAI AUTONOMIE CLIC DU BASSIN AURILLACOIS

5 rue Eloy Chapsal - Aurillac
Tél. 04 71 62 88 95

MAISON DÉPARTEMENTALE DE L'AUTONOMIE ESPACE GEORGES POMPIDOU

Espace Georges Pompidou - Aurillac
1 rue Alexandre Pinard
Tél. 04 71 43 88 88

RELAI AUTONOMIE POUR LES AIDANTS

Dispositif Départemental d'Aide aux
Aidants Familiaux
Sur l'ensemble du département
Tél. 04 71 43 14 16

Plus d'infos sur
cantal.fr

JE SUIS À DOMICILE



Je prends soin de moi

LA PRÉVENTION

La prévention est primordiale à chaque étape de l'avancée en âge, elle me permet de faire reculer ma perte d'autonomie et maintient ma qualité de vie.

Des solutions vers le bien vivre, le bien-être psychologique, physique et social peuvent m'être proposées.

Les conseils départementaux ont une responsabilité nouvelle, celle de présider dans chaque département la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées (la vice présidence étant assurée par le directeur général de l'ARS). Cette nouvelle instance, créée dans le cadre de la loi du 28 décembre 2015, relative à l'adaptation de la société au vieillissement, vise à fédérer les acteurs intervenant dans le cadre de la prévention de la perte d'autonomie.

Dans le Cantal ce sont neuf partenaires qui se retrouvent régulièrement pour définir un programme coordonné de financement des actions individuelles et collectives de prévention, avec l'appui de la caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA) :



Différentes actions, mises en oeuvre par des acteurs locaux, peuvent ainsi m'être proposées sur l'ensemble du département et à proximité de chez moi :

► **JE PRENDS SOIN DE MA CONDITION PHYSIQUE:**

Je peux participer à des ateliers équilibres, prévention des chutes,...

Je peux m'inscrire pour des séances d'activité physique adaptée.

► **JE PRENDS SOIN DE MA MÉMOIRE :**

Je peux profiter des ateliers « mémoire »

► **JE PRENDS SOIN DE MON ALIMENTATION :**

- Je veux bénéficier de conseils pour une alimentation équilibrée : je peux profiter des ateliers « nutrition ».
- Je ne peux pas ou je n'ai pas envie de préparer mes repas :
 - je peux bénéficier des services de livraison de repas à domicile
 - une aide à domicile peut m'aider pour faire les courses et préparer mes repas chez moi
 - je peux aller prendre mes repas à l'extérieur.

► **JE PRENDS SOIN DE MON BIEN-ÊTRE SOCIAL / JE RESTE EN CONTACT AVEC LES AUTRES**

Je veux rencontrer d'autres personnes pour échanger ou me distraire, je peux recevoir la visite de personnes bénévoles à côté de chez moi, je peux être moi même bénévole pour rendre visite à des personnes isolées, je peux participer à des activités collectives : club Internet, jeux, sorties.

► **IL PEUT EXISTER ÉGALEMENT DES ATELIERS SUR LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE, DES ACTIONS DE PRÉPARATION À LA RETRAITE, DES ATELIERS INFORMATIQUES ...**

► **JE PRENDS SOIN DE MA SANTÉ : LES CAISSES D'ASSURANCE MALADIE METTENT EN OEUVRE DES ACTIONS DE PRÉVENTION : BILANS DE SANTÉ, DÉPISTAGE**

Je contacte ma caisse d'assurance maladie.

LES BONNES QUESTIONS À ME POSER :

- Dois je voir mon médecin avant de reprendre une activité physique ?

Pour une reprise du sport après 60 ans il y a de nombreux points médicaux à surveiller. Ceci est particulièrement vrai dans le cas de personnes souffrant de diabète, de sur-poids, d'arthrose, de mal de dos ou encore d'hypertension.

- En quoi consistent les ateliers mémoire ?

Les ateliers mémoire proposent en général des exercices ludiques pour activer et développer la mémoire (ancienne et immédiate, visuelle, auditive et olfactive) et mobilisent l'attention, l'observation, la concentration.

- Si je fais livrer mes repas, pourrais-je avoir des menus adaptés à mon régime ?

Oui les repas peuvent être adaptés aux régimes spécifiques, c'est l'assurance d'une alimentation saine, variée et adaptée à mes besoins nutritionnels.

- Je me sens isolé, la solitude me pèse, où puis je m'adresser pour rencontrer du monde ?

Aux clubs Génération mouvement (ex Ainés ruraux) ou auprès d'autres associations.

Je peux me renseigner auprès de ma mairie sur les associations existantes.

POUR ALLER PLUS LOIN...



Coordonnées services de portage de repas : site cantal.fr

Actions de prévention des caisses de retraite et divers organismes : voir leur site à la fin de ce livret ainsi que le site www.pourbienvieillir.fr qu'elles développent avec Santé publique France, où vous trouverez des conseils, des astuces, des vidéos, des exercices... pour une bonne prévention au quotidien.

Où m'informer ?
Voir p8

J'ai besoin de quelqu'un pour m'aider dans mon quotidien

LES SERVICES D'AIDE À DOMICILE

Je suis à domicile et j'ai besoin de quelqu'un pour m'accompagner dans les actes essentiels de la vie quotidienne et /ou dans les tâches ménagères : un service d'aide à domicile peut répondre à mes attentes ou je peux également faire appel directement à une personne de mon choix dont je serai l'employeur.

L'objectif est de me permettre de rester chez moi grâce à une assistance au quotidien, aussi bien physique que morale.

► UNE AIDE À DOMICILE PEUT AVOIR PLUSIEURS RÔLES À TENIR

M'aider à l'autonomie physique, en m'assistant pour le lever, la marche, le coucher, les déplacements.

Subvenir à mes besoins alimentaires, depuis les courses jusqu'à la prise des repas.

M'aider dans mon hygiène personnelle (toilette, habillage, accompagnement aux WC).

Entretenir mon logement, en faisant le ménage, la lessive et le repassage.

Me soutenir psychologiquement (écoute, dialogue, lecture.)

Les activités accomplies par l'aide à domicile sont déterminées par mon degré de dépendance, calculé en fonction de mon état de santé et des tâches que je peux ou ne peux pas accomplir.

La perte d'autonomie est calculée à partir d'une grille d'évaluation appelée GIR (Groupe Iso ressource). Il existe 6 niveaux de dépendance.

Les GIR 1-2 -3 et 4 concernent les personnes qui sont en perte d'autonomie, si je suis dans cette situation je peux bénéficier de l'aide apportée par le **Conseil départemental au titre de l'Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA) voir p 15**.

Les personnes qui sont en GIR 1 et 2, étant les plus dépendantes, ont besoin d'une prise en charge pour la plupart des activités essentielles.

Les GIR 3 et 4 ont besoin d'être assistées pour certains actes de la vie courante.

Les GIR 5 et 6 désignent les personnes autonomes ou relativement autonomes dans leurs activités. Si je rencontre des difficultés je peux solliciter ma caisse de retraite pour bénéficier éventuellement d'un plan d'aide personnalisé. Si mes ressources sont inférieures à un certain plafond, cette aide pourra m'être apportée par le Conseil départemental, c'est l'Aide sociale pour services ménagers voir p 17.

► LA COORDINATION DES INTERVENANTS À MON DOMICILE (ET AU -DELÀ):

Afin d'être bien accompagné par les professionnels qui interviennent auprès de moi, un carnet de liaison pourra être mis en place à mon domicile pour noter des informations importantes concernant ma situation.

LES BONNES QUESTIONS À ME POSER :

- Comment est évaluée l'aide qui pourra m'être proposée en fonction de mes besoins ?

Un certificat médical sera rempli par mon médecin traitant puis une évaluation sera faite par l'équipe médico-sociale des Maisons de l'Autonomie ou par ma caisse de retraite afin d'apprécier le niveau de ma perte d'autonomie et me proposer les prises en charge les mieux adaptées à ma situation.

- Comment faire si mon état de santé se dégrade et si j'ai besoin de plus d'aide ?

Ma perte d'autonomie peut être réévaluée à tout moment et l'aide apportée dans le cadre de l'APA sera ainsi recalculée en fonction de mes nouveaux besoins.

- Est-ce que ce sera toujours la même aide à domicile qui interviendra chez moi si je fais appel à un service ?

Les services d'aide à domicile organisent au mieux le planning d'intervention des aides à domicile de façon à ce que celles qui interviennent chez la personne soient les mêmes autant que faire se peut. Mais certaines obligations légales liées au temps de travail et aux congés font que ce n'est pas toujours possible. Les services ont d'abord pour mission de garantir une intervention.

Qui peut m'aider à financer l'intervention d'une aide à domicile ?

En fonction de mes besoins, du montant attribué, de mes ressources, la prestation d'aide à domicile peut-être partiellement prise en charge :

- par le Département au titre de l'aide sociale pour services ménagers ou par l'allocation personnalisée d'autonomie (APA)
- par ma caisse de retraite.
- de plus, je peux éventuellement bénéficier d'une réduction ou crédits d'impôts sous certaines conditions.

LES AIDES SUSCEPTIBLES D'ÊTRE VERSÉES PAR LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL :

L'ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE (APA)

L'APA est destinée aux personnes âgées de 60 ans et plus, en perte d'autonomie.

Cette prestation aide à payer les dépenses nécessaires pour continuer à vivre à mon domicile malgré le manque d'autonomie, ou aide à payer une partie du tarif dépendance en EHPAD (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes).

Pour bénéficier de l'APA je dois être âgé(e) de 60 ans et plus :

- et avoir besoin d'aide pour accomplir les actes essentiels de la vie quotidienne (se lever, se laver, s'habiller...),
- ou avoir besoin d'une surveillance régulière et résider en France de façon stable et régulière, relever du GIR 1, 2, 3 ou 4, évalué par l'équipe médico-sociale du Conseil départemental (voir explications GIR p 13-14).

L'APA ne fera pas l'objet de récupération à mon décès sauf modification de législation.

Je peux retirer un dossier de demande d'APA dans les Maisons de l'Autonomie, de la Solidarité, les CLICS (voir page 8) ou le télécharger sur le site du Conseil départemental du Cantal (ainsi que le certificat médical qui doit être complété par mon médecin traitant).
Je trouverai dans ces lieux de l'aide pour m'aider à compléter mon dossier.

Si je remplis ces conditions, je peux bénéficier de l'APA quels que soient mes revenus. En revanche, le montant attribué dépendra de mes revenus. Une participation financière progressive pourra m'être demandée au-delà d'un certain niveau de ressources, et en fonction du plan d'aide qui me sera nécessaire.

Une fois mon dossier reconnu complet par l'équipe administrative, je recevrai la visite d'un membre de l'équipe médico-sociale afin d'évaluer mes besoins et élaborer avec moi le plan d'aide correspondant.

Mon plan d'aide APA pourra prendre en charge, ou m'aider à financer :

- la rémunération d'une aide à domicile (par un service d'aide à domicile en prestataire, en mandataire, ou si je la rémunère par des chèques CESU),
- des fournitures pour l'hygiène (protections pour incontinence..),
- des aides techniques (barres d'appui...),
- le coût du portage de repas,
- des travaux pour l'aménagement du logement,
- un accueil temporaire, à la journée ou avec hébergement,
- les services rendus par un accueillant familial,
- une partie de l'installation de la téléassistance et de l'abonnement,
- le « remplacement » de mon aidant s'il a besoin de répit ou s'il est hospitalisé : accueil de jour en établissement,...
- mon plan d'aide sera élaboré en fonction de mes besoins et il sera limité au maximum attribuable en fonction de ma dépendance (GIR).

Les plafonds maximum des plans d'aide à la date de parution sont :

- Pour le GIR 1 : 1714,79 €/mois
- Pour le GIR 2 : 1376,91 €/mois
- Pour le GIR 3 : 994,87 € /mois
- Pour le GIR 4 : 663,61 €/mois

Pour l'actualisation des plafonds, voir sur le site cantal.fr

Après la visite du travailleur social, je recevrai si je suis éligible à l'APA, une proposition de plan d'aide que je devrai retourner au Conseil départemental afin que la décision définitive soit prise par les services et que je puisse mettre en place les aides qui me sont nécessaires.

Les montants versés par le Conseil départemental doivent être utilisés comme prévu par le plan d'aide. Le Conseil départemental vérifie la bonne utilisation des sommes en me demandant les justificatifs des dépenses (factures...) et peut récupérer les montants non utilisés pour des dépenses prévues dans le plan d'aide.

A NOTER

Si j'avais déjà d'importantes difficultés dans mon quotidien avant l'âge de 60 ans et que j'ai moins de 75 ans, je peux peut être prétendre au bénéfice de la Prestation de Compensation du Handicap.

LES SERVICES MÉNAGERS (AIDE-MÉNAGÈRE À DOMICILE)

Je suis autonome et j'ai des ressources modestes : L'aide sociale aux personnes âgées du Conseil départemental peut financer des heures d'aide à domicile.

Pour bénéficier de l'aide-ménagère à domicile, je dois :

- être âgé d'au moins 65 ans (ou 60 ans si je suis reconnu(e) inapte au travail) ;
- avoir des difficultés pour accomplir les principales tâches ménagères ;
- ne pas bénéficier de l'allocation personnalisée d'autonomie et ne pas pouvoir en bénéficier ;
- avoir des ressources mensuelles inférieures à 800 € pour une personne seule et à 1 242 € pour un couple. (montants en vigueur à la date de parution du guide, pour l'actualisation des plafonds voir sur le site cantal.fr) ;
- **Le montant de l'aide est calculé en fonction des revenus** (demandeur, conjoint, concubin, partenaire de PACS...) ;
- **Une participation financière me sera demandée.**

Ma demande doit être déposée auprès du CCAS (centre communal d'action sociale) ou de la mairie de ma commune.

L'aide est versée directement au service d'aide à domicile choisi. Ce service à domicile doit être habilité à l'aide sociale par le Conseil départemental.

L'aide-ménagère aux personnes âgées n'est pas cumulable avec:

- l'allocation personnalisée d'autonomie (APA)
- l'allocation représentative de services ménagers
- tout autre avantage de même nature versé par un organisme de protection sociale si les règles d'attribution de ce dernier l'excluent.

Le Président du Conseil départemental fixe le nombre d'heures accordées dans la limite mensuelle maximale de 15 heures pour une personne seule et 24 heures pour un couple. Lorsque deux ou plusieurs bénéficiaires vivent en commun, le nombre maximum d'heures est réduit d'un cinquième pour chacun des bénéficiaires.

L'aide-ménagère est une aide sociale pour les personnes âgées et **constitue une avance du Conseil départemental. Elle est récupérable à mon décès sur ma succession.**

Si je ne peux pas bénéficier de l'aide-ménagère à domicile ni de l'APA (allocation personnalisée d'autonomie), je peux me rapprocher de ma caisse de retraite qui pourra éventuellement m'accorder une prise en charge.

POUR ALLER PLUS LOIN

 Règlement départemental d'aide et d'action sociale disponible sur cantal.fr

 Portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches : www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Où m'informer ?
Voir p8

J'ai besoin de quelqu'un pour m'aider à me soigner

Mon médecin traitant, me propose de faire intervenir d'autres soignants à domicile pour veiller régulièrement sur mon état de santé et prendre mon traitement.

LES SERVICES DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE (SSIAD)

Les services de soins infirmiers à domicile assurent des **actes de soins réalisés exclusivement sur prescription médicale**.

Ils participent au traitement et à la surveillance des pathologies présentées par les patients, et concourent à l'hygiène, la mobilisation, la locomotion et le confort des bénéficiaires.

► QUAND PUIS-JE BÉNÉFICIER DE L'INTERVENTION D'UN SSIAD ?

La mission des services de soins infirmiers à domicile est de contribuer au soutien à domicile des personnes âgées. Leur intervention me permet :

- de bénéficier de soins de nursing (toilette, shampoing, ...),
- une aide pour le lever, le coucher si besoin,
- une aide à l'habillage,
- d'éviter une hospitalisation si je souffre d'une affection pouvant être soignée à domicile,
- de raccourcir la durée d'une hospitalisation,
- de différer une entrée dans un établissement d'hébergement,
- de rendre plus facile mon retour à domicile après une hospitalisation.

Le nombre d'intervention est déterminé en fonction de mes besoins et de mon état de santé au début de la prise en charge, ainsi que des possibilités du service. Il peut être réévalué, si nécessaire en fonction de l'évolution de mon état de santé.

Convention possible avec les infirmiers libéraux pour les soins médicaux.

► COMMENT EST FINANÇÉE L'INTERVENTION DU SSIAD ? :

Les interventions dispensées par les services de soins infirmiers à domicile **sont prises en charge par l'assurance maladie sur prescription médicale**.

L'HOSPITALISATION À DOMICILE (HAD)

L'Hospitalisation à Domicile concerne des personnes atteintes de pathologies graves, aiguës ou chroniques, évolutives et/ou instables qui, en l'absence d'un tel service, seraient hospitalisées en établissement de santé.

L'HAD permet d'éviter ou de raccourcir l'hospitalisation en service de soins aigus ou de soins de suite et de réadaptation, lorsque la prise en charge à domicile est possible.

Une hospitalisation à domicile est donc avant tout une hospitalisation. L'hospitalisation à domicile peut-être m'être prescrite directement par mon médecin traitant sans qu'il y ait eu séjour préalable en hospitalisation complète.

La période d'hospitalisation à domicile est limitée mais révisable en fonction de l'évolution de mon état de santé, des soins médicaux et paramédicaux continus et coordonnés.

LES INFIRMIERS LIBÉRAUX

► EN QUOI PEUVENT-ILS M'AIDER ?

Ils sont là pour effectuer :

- Un diagnostic infirmier, pour déterminer les soins et les protocoles à mettre en place.
- Une surveillance des pathologies (diabète, Parkinson, troubles de l'équilibre...).
- Un accompagnement dans les gestes de la vie quotidienne, que sont la toilette et l'hygiène corporelle.
- La préparation (et l'administration) des médicaments.
- Les actes médicaux (prélèvements sanguins, perfusions, dialyse, injections, vaccins, pansements, soins palliatifs...).

Je peux avoir besoin de l'IDE de manière ponctuelle, pour un prélèvement sanguin, pour des pansements ou l'instillation de collyre, ou encore au quotidien sur le long terme, pour le suivi de maladies chroniques ou pour un état de dépendance, ou pour une surveillance du traitement (préparation pilulier si nécessaire).

L'infirmière assure un rôle de coordination pour une prise en charge individualisée du patient, entre les différents acteurs (médecins spécialistes ou généralistes, hôpital, radiologie, déplacements par ambulance...).

LES PÉDICURES PODOLOGUES

- Ils préviennent et soignent les maladies et les problèmes au pied (par exemple : ongle incarné et cor)
- soignent des troubles et des douleurs liés à une malformation du pied comme la lombalgie ou la perte d'équilibre
- traitent des affections de longue durée comme le diabète qui demandera un suivi régulier
- réalisent des soins d'hygiène et d'entretien (par exemple : l'élimination de peaux mortes et le traitement des verrues)
- participent à la rééducation fonctionnelle d'une personne ayant eu un accident ou une opération en proposant différents exercices)
- apportent des conseils d'hygiène, de soins quotidiens ou de chaussage.

Ils peuvent intervenir à domicile.

Je peux me renseigner auprès de ma mutuelle pour connaître les conditions de prise en charge éventuelle.

Si je bénéficie de l'APA (allocation personnalisée d'autonomie), une participation sur le coût des soins de pédicure peut également m'être accordée.

A NOTER

- D'autres professionnels de santé peuvent intervenir auprès de moi en fonction de mes besoins : un masseur kinésithérapeute, un orthophoniste... C'est mon médecin traitant qui évalue ma situation et peut m'orienter vers ces professionnels sur prescription.

- Un carnet de liaison peut être mis en place à mon domicile pour faciliter la coordination des intervenants.

LES BONNES QUESTIONS À ME POSER :

- Qui dois-je appeler en premier pour mettre en place ses services ?

Je dois en parler avec mon médecin traitant car j'ai besoin d'une prescription médicale de sa part.

POUR ALLER PLUS LOIN :



Coordonnées des SSIAD du département : <http://www.sanitaire-social.com>

Les autres aides possibles à domicile ...

D'autres aides peuvent venir compléter l'intervention des personnels à mon domicile afin de me faciliter la vie et de me permettre de rester chez moi dans de bonnes conditions.

LE PORTAGE DE REPAS

Quels que soient notre âge et notre état de santé, manger est un des grands plaisirs de la vie, et il est important que cela puisse le rester. On sait par ailleurs aujourd'hui que la nutrition, c'est-à-dire l'alimentation et l'activité physique, joue un rôle essentiel pour protéger la santé. Elle contribue ainsi à « bien vieillir » et, plus tard, à limiter la perte d'autonomie.

Il est donc très important de garder, voire de retrouver, une « bonne » alimentation et une activité physique quotidienne. Mais ce n'est pas toujours facile lorsqu'on est fragilisé car les problèmes de santé et le vieillissement influent sur la façon de s'alimenter et de bouger.

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES)

Quand cuisiner représente un effort considérable au quotidien, le portage de repas permet de continuer à manger de manière équilibrée, c'est aussi l'occasion d'avoir un contact humain régulier lorsqu'on est isolé.

► COMMENT PUIS-JE FINANCER LE PORTAGE DE REPAS ?

Selon mon niveau de dépendance (voir p 13-14) une aide peut éventuellement m'être accordée soit par ma caisse de retraite, soit par le Conseil départemental.

LA TÉLÉALARME OU TÉLÉASSISTANCE

Pouvoir appeler du secours à toute heure, où que je sois en cas de besoin, tel est le principe de la téléassistance. Pour rester chez moi en toute liberté et en toute sécurité la téléalarme me permet en cas de besoin d'appuyer sur la touche du médaillon, du bracelet ou du transmetteur pour être secouru et déclencher immédiatement l'alarme.

► COMMENT ÇA MARCHE ?

La solution technique est très simple d'installation et ne nécessite aucun travaux particuliers. Un boitier-transmetteur sera installé à mon domicile et connecté au réseau téléphonique.

En cas de besoin, de chute, de malaise, etc., en actionnant la touche j'entrerai immédiatement en contact téléphonique, à distance, avec l'opérateur du service de téléassistance :

- si mon état permet un dialogue, l'opérateur jugera après m'avoir questionné de la nature des secours à organiser et les mettra en oeuvre, à distance, par téléphone ;
- si le dialogue ne peut être établi, les secours d'urgence déclarés sur la fiche confidentielle, que j'aurai complétée en amont, seront immédiatement déclenchés (voisins, amis, parents, enfants, médecin traitant, SAMU, pompiers ou forces de l'ordre, etc..).

LES AIDES « TECHNIQUES » POUR ME FACILITER LE QUOTIDIEN

Les aides techniques peuvent m'aider pour accomplir des gestes simples qui deviennent difficiles, et améliorer ainsi ma qualité de vie.

► DES AIDES TECHNIQUES POUR QUOI FAIRE ?

De nombreuses possibilités existent pour faciliter le quotidien, quelques exemples de situations pour lesquelles il existe des aides techniques :

- La toilette (siège de douche, barres d'appui, brosse de bain...)
- L'habillage, le déshabillage (enfile-bas, crochet d'habillage...)
- Les déplacements (canne, déambulateur, fauteuil roulant, monte escalier...)
- L'alimentation (ouvre-bocaux, ouvre-conserves, couverts à manche épais...)
- Les problèmes d'incontinence (protections absorbantes, chaise garde robe...)
- La lecture (lunettes, loupe...)
- L'audition (audioprothèses, amplificateur...)

► QUEL FINANCEMENT ?

Certaines aides techniques peuvent être prises en charge par la sécurité sociale. D'autres financements existent selon mon état de dépendance .

Il y a des magasins spécialisés qui vendent ce type de matériel. Pour le matériel le plus courant et pour avoir des conseils je peux m'adresser à mon pharmacien.

POUR ALLER PLUS LOIN

Les services de téléassistance dans le Cantal : cantal.fr

Liste des organismes pouvant assurer le portage de repas près de chez moi à la fin de ce livret.

Où m'informer ?
Voir p8

AMÉLIORER OU ADAPTER MON LOGEMENT

Pour pouvoir rester chez moi en toute tranquillité, j'ai besoin d'un logement sûr, adapté et accessible.

► DES IDÉES DE TRAVAUX À EFFECTUER :

- système de déclenchement automatique de l'éclairage,
- interphone,
- volets roulants électriques,
- changement de mode de chauffage ou installation d'un chauffage d'appoint,
- rampe d'escalier (main courante),
- revêtements de sols anti-dérapant,
- installation des meubles à la bonne hauteur,
- plaques électriques en remplacement d'une gazinière,
- adaptation de la hauteur du lavabo, remplacement de la baignoire par une douche ou installation planche ou siège de bains,
- barre de douche,
- aménagement de pièces en rez-de-chaussée.

► QUELS FINANCEMENTS ? :

Selon les critères d'éligibilité, des aides financières sont possibles :

- crédit d'impôt
- aides amélioration de l'habitat du Conseil départemental (pour obtenir des infos s'adresser à l'association SOLIHA ci après p24)
- aides de l'Agence Nationale pour l'Amélioration de l'Habitat (ANAH)
- aides de ma caisse de retraite (principale ou complémentaire)
- prise en charge par l'APA (Allocation Personnalisée à l'Autonomie)

LES BONNES QUESTIONS À ME POSER :

- **Puis-je circuler aisément dans mon logement et accéder facilement à toutes les pièces de vie ?**
- **Ma cuisine, ma salle de bains, mes toilettes... sont-elles adaptées à mon état de santé ?**
- **Puis-je utiliser facilement mon moyen de chauffage ?**
- **Ma sécurité est-elle assurée pour accéder et pour rester dans mon logement : escaliers, mise aux normes électriques, appareils de chauffage, éclairage ...**

POUR ALLER PLUS LOIN

- ▶ **FÉDÉRATION SOLIHA (SOLIDAIRES POUR L'HABITAT)** (Anciennement PACT Cantal)
9 avenue Aristide Briand 15 000 AURILLAC
04 71 48 32 00
soliha.fr

JE VEUX POUVOIR ME DÉPLACER : LES TRANSPORTS

▶ LES TRANSPORTS EN COMMUN

Les transports en commun comme le train ou le bus peuvent me permettre de me déplacer facilement et à moindre coût.

▶ LE TRANSPORT À LA DEMANDE

Aidées par le Conseil départemental, certaines communautés de communes du Cantal ont mis en place un système de transport à la demande, une solution idéale si je ne conduis pas et si je ne réside pas en zone desservie par les bus.

▶ LE TRANSPORT DES PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE (TPMR) DE LA CABA

Pour les résidents du territoire de la Communauté d'Agglomération du Bassin d'Aurillac, c'est un service spécialisé de transport pour les personnes à mobilité réduite qui ne peuvent utiliser les autobus des lignes régulières en raison de leur handicap ou de l'inaccessibilité des arrêts utilisés.

Il ne s'agit pas d'un transport médicalisé. Il est nécessaire d'être titulaire de la carte de mobilité inclusion ou de fournir un certificat médical avec la mention « station debout pénible »

Les aides financières

Sortir + : j'ai plus de 80 ans, je suis isolé et je suis affilié à l'Agirc-Arcco je peux éventuellement bénéficier d'une aide pour être accompagné dans mes déplacements.

Où m'informer ?
Voir p8

POUR ALLER PLUS LOIN

- ▶ Site du Conseil départemental du Cantal : cantal.fr
Rubrique les services du département – Pour vous déplacer facilement

La carte mobilité inclusion :

Depuis le 1er janvier 2017, la carte mobilité inclusion remplace les cartes de priorité, d'invalidité et européenne de stationnement.

► QUI PEUT AVOIR DROIT À LA CARTE MOBILITÉ INCLUSION:

3 possibilités :

1. La mention « invalidité » est attribuée à toute personne dont le taux d'incapacité permanente est au moins de 80% ou qui a été classée en 3^e catégorie de la pension d'invalidité de la sécurité sociale.

2. La mention « priorité » est attribuée à toute personne atteinte d'une incapacité inférieure à 80% rendant la station debout pénible.

3. La mention « stationnement » pour personnes handicapées est attribuée à toute personne, atteinte d'un handicap qui réduit de manière importante et durable sa capacité et son autonomie de déplacement à pied ou qui impose qu'elle soit accompagnée par une tierce personne dans ses déplacements.

► QUELS SONT LES AVANTAGES LIÉS À LA CARTE MOBILITÉ INCLUSION :

Cette carte permet notamment d'obtenir une priorité d'accès aux places assises dans les transports en commun, dans les espaces et salles d'attente ainsi que dans les établissements et les manifestations accueillant du public, tant pour son titulaire que pour la personne qui l'accompagne dans ses déplacements. Elle permet également d'obtenir une priorité dans les files d'attente. Cette disposition doit être rappelée par un affichage clair et visible dans les lieux dans lesquels ce droit s'exerce.

► LA MENTION « INVALIDITÉ » PERMET ÉGALEMENT DE BÉNÉFICIER, NOTAMMENT :

- de divers avantages fiscaux, pour le titulaire de la carte (par exemple, bénéfice, sous conditions, d'une demi-part supplémentaire pour le calcul de l'impôt sur le revenu) ou ses proches (par exemple, les personnes titulaires de cette carte sont considérées comme étant à charge du contribuable qui les accueille sous son toit) ;
- de réductions accordées, sous certaines conditions, dans les transports (RATP, SNCF, Air France).

► QUI ATTRIBUE LA CARTE MOBILITÉ INCLUSION :

La Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)

Où m'informer ?
Voir p8



LA MALADIE D'ALZHEIMER ET AUTRES MALADIES DU VEILLISSEMENT



Découverte en 1906 par Aloïs Alzheimer, la maladie d'Alzheimer est une affection du cerveau dite « neuro-dégénérative », c'est-à-dire qu'elle entraîne une disparition progressive des neurones.

On associe souvent la maladie d'Alzheimer à la perte de mémoire car ce sont effectivement les neurones localisés dans la région de l'hippocampe, siège de la mémoire, qui sont les premiers atteints. Malheureusement, petit à petit d'autres zones du cerveau sont touchées et mènent à la disparition progressive des capacités d'orientation dans le temps et dans l'espace, de reconnaissance des objets et des personnes, d'utilisation du langage, de raisonnement, de réflexion...

→ francealzheimer.org/comprendre-maladie/maladie-d-alzheimer

LE DÉPISTAGE

Le dépistage de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée peut être effectué lors d'une consultation mémoire dans un Centre hospitalier. Je peux en parler à mon médecin traitant pour qu'il m'oriente vers le bon interlocuteur.

VIVRE AVEC LA MALADIE

La maladie d'Alzheimer a des répercussions sur la vie quotidienne de la personne malade et de son entourage. Je peux me rapprocher des associations spécialisées telles que France Alzheimer pour être soutenu.

FRANCE ALZHEIMER

04 71 63 31 15

8 rue de la Gare – AURILLAC

francealzheimer15@orange.fr

Permanences du lundi au vendredi de 8h30 à 12h

ÊTRE AIDÉ

Plusieurs services spécialisés ont été mis en place suite aux « Plans Alzheimer » successifs :

► POUR LES PERSONNES À DOMICILE :

- En plus des services existants en matière d'aide et de soins à domicile (services d'aide à domicile, SSIAD), il existe des Equipes Spécialisées Alzheimer ou SSIAD renforcés qui proposent de 12 à 15 séances d'accompagnement et de réhabilitation par an, sur prescription médicale.
- Des accueils de jour proposent d'accueillir à la journée ou demi-journée des personnes atteintes de maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées. La personne choisit le nombre de jours par semaine. Les accueils de jour proposent des activités diverses et adaptées et lorsqu'une personne est accueillie, son « aidant » (son conjoint, son enfant,...) peut faire d'autres activités (courses, rendez-vous médicaux,...). Le coût de cet accueil peut être partiellement pris en charge dans le cadre de l'APA. L'organisation ou le coût du transport peuvent être en partie pris en charge par la structure d'accueil.

► L'ACCUEIL EN ÉTABLISSEMENT

- Des établissements d'hébergement de type EHPAD disposent d'Unités spécialisées conçues pour accueillir des personnes atteintes de maladie d'Alzheimer et de maladies apparentées. Ces Unités offrent un environnement sécurisé, un accompagnement personnalisé et des activités favorisant la stimulation cognitive.
- Des EHPAD disposent de PASA (Pôles d'Activités et de Soins Adaptés) qui proposent aux résidents atteints de maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées d'avoir au cours de la journée des activités en groupe restreint adaptées à leurs troubles.

POUR ALLER PLUS LOIN

Annuaire des structures d'accueil pour personnes âgées du Cantal :

 Site du Conseil départemental du Cantal : cantal.fr
Rubrique les services du département , pour vos aînés

LA MAIA

La MAIA, portée par le Conseil départemental depuis janvier 2013, a été mise en place pour répondre à un double objectif :

1. rassembler les différents services et professionnels qui accompagnent les personnes atteintes de maladie d'Alzheimer et de maladies apparentées autour de projets communs pour améliorer les réponses apportées aux malades et à leur entourage,
2. accompagner les personnes malades qui sont à domicile et en situation difficile : ce sont les gestionnaires de cas qui réalisent ce suivi à la demande des professionnels qui interviennent déjà auprès de ces personnes et sur la base de critères précis.

Trois gestionnaires de cas sont présentes dans le Cantal: 1 à Aurillac, 1 à St Flour et 1 à Mauriac. Elles accompagnent un nombre limité de personnes pour pouvoir réaliser un suivi renforcé et se rendre régulièrement à domicile pour rencontrer la personne et son entourage.

Depuis sa création, les missions des MAIA ont été étendues à un public plus large.

L'ORTHOPHONIE

► POUR QUI ?

Qu'elle soit atteinte d'une maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, d'une maladie de Parkinson ou ait des troubles cognitifs dus à un AVC (accident vasculaire cérébral), certains symptômes chez la personne peuvent faire penser qu'un bilan d'orthophonie serait utile : manque du mot, perte de mémoire par rapport aux événements récents*

* à titre indicatif, un bilan devrait être réalisé lorsque MMS< 20
(le Mini Mental State est un test des capacités cognitives et de la mémoire)

► COMMENT ?

Sur prescription du médecin traitant ou d'un médecin spécialiste qui prescrit un bilan et des séances de rééducation si nécessaire, éventuellement à domicile mais le plus souvent au cabinet d'un orthophoniste.

La prise en charge financière du bilan peut se faire soit dans le cadre d'une Affection de Longue Durée (ALD)** soit par remboursement de la sécurité sociale et de la mutuelle de la personne. Un compte-rendu de ce bilan est adressé par l'orthophoniste au médecin prescripteur (et au médecin traitant si différent).

** la reconnaissance d'ALD est valable entre 3 et 5 ans, elle doit être ensuite renouvelée

Si le bilan fait état d'un besoin, une série de 30 séances renouvelables (jusqu'à 100 séances) est programmée. Ces séances sont soumises à entente préalable auprès de l'organisme de sécurité sociale du bénéficiaire.

Les séances sont programmées à intervalle régulier et durent environ 3/4 d'heure chacune. La prise en charge des transports pour s'y rendre peut éventuellement se faire sur prescription médicale si la personne est en ALD.

► DANS QUEL OBJECTIF ?

Maintenir la personne dans la communication.

Agir sur la mémoire et sur le langage (sens, compréhension).

Préserver la relation avec l'entourage.

Fournir aux aidants des explications par rapport aux difficultés que la personne malade peut rencontrer dans la vie quotidienne.

Prendre en charge les troubles de la déglutition.

Intervenir par rapport aux apraxies (impossibilité de réaliser correctement certains mouvements en l'absence de déficit sensoriel ou moteur).

LES BONNES QUESTIONS À ME POSER :

Oublier parfois des noms ou des rendez-vous peut arriver à tout le monde, en particulier en vieillissant. Pour commencer à alerter, les pertes de mémoire doivent avoir un impact sur la vie quotidienne et être accompagnées d'autres symptômes, par exemple :

- difficulté à planifier et exécuter certaines tâches pourtant familières ou à résoudre des problèmes (problèmes de logique) ;
- difficultés à reconnaître des personnes connues ;
- demande de répéter plusieurs fois la même chose (problèmes de concentration) ;
- jugement amoindri ;
- changement d'humeur et attitude de retrait.

En cas de doute, parlez-en à votre médecin traitant qui pourra vous conseiller.

Où m'informer ?
Voir p8



J'AIDE UN PARENT OU UN PROCHE ÂGÉ, QUI PEUT M'AIDER ?



LE DISPOSITIF DÉPARTEMENTAL D'AIDE AUX AIDANTS FAMILIAUX



Soutien et accompagnement de l'entourage des personnes en perte d'autonomie

Pour le Conseil départemental, l'aide aux aidants familiaux est une priorité pour laquelle il a souhaité développer une action particulière.

Il participe au financement du Dispositif Départemental d'Aide aux Aidants Familiaux, dont la mise en œuvre a été confiée à l'UDAF (Union départementale des associations familiales) du Cantal. Une permanence d'écoute est ouverte à tous :

ECOUTE INFO AIDANTS FAMILIAUX
du Lundi au Jeudi de 13h30 à 17h
04 71 43 14 16

Le service de répit peut permettre à l'aidant familial d'être remplacé au domicile, sur des demi-journées, par des professionnels. Pour en bénéficier ou obtenir des renseignements complémentaires, vous pouvez téléphoner à la permanence d'écoute :

SERVICE DE REPI
04 71 43 14 16

Enfin, le dispositif, grâce à son réseau de 20 partenaires, associatifs ou institutionnels, développe des actions d'animation et de formation sur l'ensemble du territoire.

Des informations peuvent être obtenues auprès de l'UDAF : 04 71 43 43 43.

JE SUIS AIDANT ET EN ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

Sur 8,3 millions d'aidants familiaux, 47% soit près de la moitié, exerce une activité professionnelle. Je suis dans cette situation, quels sont mes droits vis-à-vis de mon employeur ? :

► LE CONGÉ DE SOLIDARITÉ FAMILIALE (SECTEUR PUBLIC ET PRIVÉ)

Le congé de solidarité familiale permet d'assister un proche dont la pathologie met en jeu le pronostic vital ou est en phase avancée ou terminale d'une affection grave et incurable (quelle qu'en soit la cause).

Il peut être accordé pour rester auprès : d'un ascendant, d'un descendant, d'un frère ou d'une sœur, d'une personne partageant le même domicile que le bénéficiaire du congé ou l'ayant désigné comme sa personne de confiance.

Le congé de solidarité familiale est d'une durée maximale de 3 mois, renouvelable une fois. Il peut être fractionné et être transformé en période d'activité à temps partiel.

Le bénéficiaire du congé de solidarité familiale perçoit une **allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie**.

► LE CONGÉ DE PROCHE AIDANT (EX CONGÉ DE SOUTIEN FAMILIAL) SI JE TRAVAILLE DANS LE SECTEUR PRIVÉ

Ce congé permet de cesser son activité professionnelle, au bénéfice d'une personne âgée ou handicapée avec laquelle le salarié réside ou avec laquelle il entretient des liens étroits et stables. Il est ouvert au salarié justifiant d'une ancienneté de 1 an dans l'entreprise.

A défaut de convention ou d'accord collectif d'entreprise ou de branche, sa durée est de 3 mois renouvelables, dans la limite d'1 an pour l'ensemble de la carrière du salarié.

Avec l'accord de l'employeur, il peut désormais être transformé en période d'activité à temps partiel ou être fractionné, sans pouvoir dépasser les trois mois renouvelables.

Ce congé n'est pas rémunéré, sauf si des dispositions conventionnelles le prévoient.

► LA DISPOSIBILITÉ DE DROIT SI JE TRAVAILLE DANS LE SECTEUR PUBLIC

La disponibilité est la situation de l'agent qui se trouve placé temporairement, hors de son administration ou service d'origine et qui cesse de bénéficier, durant cette période, de sa rémunération et de ses droits à l'avancement et à la retraite.

Elle peut être de droit pour élever un enfant âgé de moins de huit ans, pour donner des soins à un enfant à charge, **au conjoint, au partenaire avec lequel il est lié par un pacte civil de solidarité, à un ascendant à la suite d'un accident ou d'une maladie grave ou atteint d'un handicap nécessitant la présence d'une tierce personne.**

Elle est accordée de droit pour une durée ne pouvant excéder trois ans et renouvelée tant que les conditions requises pour l'obtenir sont réunies.

POUR ALLER PLUS LOIN

➔ Site officiel de l'administration Française : service-public.fr

➔ Site de l'Association Française des Aidants : aidants.fr

Où m'informer ?
Voir p8



JE SUIS HOSPITALISÉ, ET APRÈS ?



Qu'elle soit prévue ou réalisée en urgence, une hospitalisation est toujours source de stress lorsque l'on est âgé et fragilisé. La sortie d'hospitalisation bien qu'attendue, peut aussi être source de difficultés si elle n'est pas préparée (apparition ou aggravation de la perte d'autonomie, besoin accru d'aide à domicile, isolement, logement inadapté ...)

Pour me permettre de rentrer chez moi en toute sécurité, différentes aides peuvent être attribuées, parfois pour une durée déterminée, le temps que je me rétablisse.

L'INTERVENTION D'UNE AIDE À DOMICILE

Selon mon état de santé plusieurs possibilités peuvent me permettre de bénéficier d'une aide à domicile à ma sortie d'hospitalisation :

- J'ai besoin d'une aide pour les services ménagers et je suis autonome pour réaliser les actes de la vie quotidienne (GIR 5 ou 6 voir p 14): je peux bénéficier d'une aide de ma caisse de retraite si mes ressources ne sont pas inférieures au plafond de l'aide sociale.
Il s'agit de l'Aide au Retour à Domicile après Hospitalisation (ARDH)

L'ARDH est versée pour une durée de trois mois, éventuellement renouvelable, et peut prendre en charge:

- L'aide à domicile : ménage, course, préparation des repas...
- L'aide dans la vie quotidienne : portage de repas, télésurveillance, transport et accompagnement..
- L'aide technique : aménagement du domicile...

- J'ai besoin d'une aide pour les services ménagers et je suis autonome pour réaliser les actes de la vie quotidienne (GIR 5 ou 6 voir p 14), mes ressources sont inférieures au plafond de l'aide sociale.

Je peux éventuellement bénéficier de l'aide ménagère à domicile versée par le Conseil départemental.

- L'aide de la mutuelle

Certaines mutuelles prennent en charge une partie des heures d'aide à domicile suite à une hospitalisation. Le nombre d'heures attribué correspond généralement à un forfait à utiliser dans le mois, ou sur une durée précise (selon le contrat).

- J'étais ou je suis à présent en perte d'autonomie (GIR 1 à 4 voir p 15-16)

Lorsque je suis bénéficiaire de l'APA et que je suis hospitalisé, je préviens le Conseil départemental pour suspendre l'APA le temps où je suis à l'hôpital.

À ma sortie d'hôpital, je peux déposer une demande de révision de mon APA, afin que mes besoins soient réévalués.

Lorsque je ne bénéficie pas encore de l'APA, je peux déposer une première demande d'allocation personnalisée d'autonomie, pl3.

QUI VA EFFECTUER LES SOINS PRESCRITS PAR LE MÉDECIN?

Selon mon état de santé, et sur prescription médicale, je pourrais éventuellement bénéficier de l'intervention d'un(e) infirmier(e), d'un service de soins infirmiers à domicile (SSIAD) , voire de l'hospitalisation à domicile (HAD). Voir p19

LES AIDES TECHNIQUES – L'ADAPTATION DU LOGEMENT

Une sortie d'hospitalisation est souvent le moment de se poser les questions concernant les aides qui vont me permettre de retourner et de rester à domicile en toute sécurité.

Voir « les Autres aides possibles à domicile » p21

Les travailleurs sociaux de l'Hôpital et du Conseil départemental travaillent en coordination pour permettre les sorties d'hospitalisation dans de bonnes conditions.

ET SI MON RETOUR À DOMICILE N'EST PAS POSSIBLE IMMÉDIATEMENT ?

► LE MÉDECIN QUI M'A SUIVI DURANT L'HOSPITALISATION PEUT DÉCIDER DE M'ADRESSER À UN SERVICE DE SUITE ET DE RÉADAPTATION.

C'est un service qui délivre des soins et qui assure le suivi médical.
L'admission se fait sur prescription médicale.
La durée du séjour est variable et soumise à l'avis du médecin du service

► LES ÉTABLISSEMENTS D'ACCUEIL TEMPORAIRE

Ils se situent principalement dans les EPHAD.
Ce ne sont pas des établissements hospitaliers.

Où m'informer ?
Voir p8



JE NE VEUX PLUS OU NE PEUX PLUS RESTER À DOMICILE, L'ACCUEIL FAMILIAL, L'ENTRÉE EN ÉTABLISSEMENT



L'Accueil Familial

L'accueil familial concerne des personnes âgées et (ou) des personnes adultes handicapées qui ne peuvent plus ou ne souhaitent plus vivre seules à leur domicile et préfèrent un lieu de vie familial à un hébergement en établissement.

L'accueil familial est possible dans tout le département du Cantal. 18 familles sont aujourd'hui agréées par le Président du Conseil départemental, et proposent environ 40 places d'accueil potentiel.

L'accueil familial m'offre la possibilité d'être accueilli, à titre onéreux, de manière permanente, temporaire ou séquentielle, à temps complet ou à temps partiel, de jour ou de nuit, au domicile d'une personne agréée par le Conseil départemental.

L'agrément est délivré pour cinq ans à l'accueillant familial par le Président du Conseil départemental. Cet agrément est renouvelable.

L'agrément est délivré pour 1 à 3 personnes (voire 4 dans l'hypothèse de l'accueil d'un couple).

L'accueil est assuré de façon continue, et offre notamment des solutions de remplacement satisfaisantes et immédiates en cas d'indisponibilité de l'accueillant.

L'accueillant familial a l'obligation de suivre une formation initiale et continue, organisée par le Conseil départemental permettant d'acquérir et de développer un savoir-faire nécessaire à l'exercice de sa profession et visant à garantir son aptitude à prendre en charge une personne âgée ou en situation de handicap.

L'accueil familial me garantit en outre un logement dont l'état et les dimensions répondent aux normes fixées, et un suivi et un contrôle régulier au moyen de visites assurées sur place par le Conseil départemental.

Un contrat d'accueil est établi de gré à gré, dès mon arrivée, entre moi-même (ou mon représentant légal) et mon accueillant familial. Il doit préciser entre autres :

- les conditions générales de l'accueil,
- les droits et obligations de l'accueillant (e) familial (e) et de vous-même,
- les éléments de rémunération,
- les conditions de suspension ou dénonciation du contrat.

A ce contrat est annexé un Projet d'Accueil Personnalisé (PAP).

Sous réserve d'en remplir les conditions, je peux bénéficier de différentes aides :

- le droit à l'allocation logement à caractère social, à l'aide personnalisée au logement.
- le droit à l'aide sociale en cas de ressources insuffisantes.
- le droit à l'allocation personnalisée d'autonomie pour les personnes âgées dépendantes.
- le droit à la prestation de compensation du handicap pour les personnes handicapées.

Les garanties qui me sont offertes :

- un accueil continu et des solutions de remplacement satisfaisantes et immédiates en cas d'indisponibilité de l'accueillant
- un logement dont l'état et les dimensions répondent aux normes fixées.
- un suivi et un contrôle régulier au moyen de visites assurées sur place par le Conseil départemental

LES BONNES QUESTIONS À ME POSER :

Je ne peux plus ou ne veux plus rester à mon domicile, l'accueil familial peut-il être une solution pour moi ?

Pour m'aider à répondre je me renseigne :

Auprès d'un travailleur social de la Maison de l'Autonomie de mon arrondissement

POUR ALLER PLUS LOIN

 service-public.fr/particuliers/vosdroits/F15240

 pour-les-personnes-agees.gouv.fr/choisir-un-hebergement/vivre-en-accueil-familial

Où m'informer ?
Voir p8

L'entrée en établissement

Il existe aujourd'hui dans le Cantal une cinquantaine d'établissements pour personnes âgées, qui représentent plus de 3000 places:

Ces structures d'accueil sont plus ou moins médicalisées, permettant à chacun et chacune de bénéficier de services et de soins adaptés à ses besoins.

La gestion de ces établissements est assurée soit par une collectivité publique, soit par une association, soit par une société privée commerciale. Les structures se répartissent ainsi :

• **Accueil de jour et accueil temporaire autonome.**

Il s'agit d'un lieu d'accompagnement médico-social, assuré par du personnel formé, pour les personnes âgées en perte d'autonomie vivant à domicile. Il occupe une place entre l'institution et le domicile, entre le besoin du malade et l'entourage. Il répond à un double objectif :

* auprès de la personne accueillie : il permet de préserver le lien social, tout en assurant une prise en charge des soins de base compatibles avec la vie de groupe.

* auprès des familles ou aidants : il apporte un moment de répit aux familles, ainsi qu'un soutien psychologique.

Il peut aider dans le choix du maintien à domicile de la personne âgée ou de son accueil en établissement en la préparant à une éventuelle entrée en institution.

La personne âgée peut y être accueillie une ou plusieurs fois par semaine en accueil de jour, en fonction de ses choix.

• **Résidence Autonomie**

Il s'agit d'une solution intermédiaire entre le logement individuel et l'hébergement collectif. Conçue en logements autonomes, c'est une structure d'hébergement médico-sociale destinée à des personnes âgées « valides » (GIR 4, 5 ou 6 sur la grille d'évaluation de la perte d'autonomie). Il s'adresse aux personnes âgées capables de vivre de manière autonome ou nécessitant seulement une aide occasionnelle. Il n'est pas médicalisé.

• **Maison de retraite non médicalisée**

Ce type d'établissement s'adresse aux personnes âgées valides ou semi-valides ne souhaitant plus vivre seules. Il ne dispose pas d'équipe médicale, mais assure les soins de base aux résidents. L'accent est mis sur les différentes animations proposées (ateliers, activités diverses...).

• **Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD)**

Il dispose d'une organisation en personnel adaptée à une prise en charge, tant au niveau de la vie quotidienne que de l'accompagnement et des soins. Les EHPAD disposent d'équipes médicales et paramédicales salariées qui interviennent en application du projet de soins propre à chaque établissement. En complément, des équipes d'animation et d'accompagnement de la

personne âgée dépendante privilégient chaque fois que possible, l'autonomie sociale, physique et psychique de la personne accueillie.

• **Unité de soins de longue durée (USLD)**

Généralement installées dans des établissements hospitaliers, ces structures accueillent des personnes très dépendantes qui ont besoin d'une surveillance médicale constante et de traitements prolongés. Le résident y bénéficie donc d'une surveillance et de soins médicaux continus en rapport avec son état.

Certains de ces établissements proposent, en plus de l'hébergement classique, différents types de prestations : accueil de jour, accueil temporaire, accueil spécialisé pour personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

► **LE COÛT DE L'HÉBERGEMENT ET DE LA PRISE EN CHARGE DE LA DÉPENDANCE....**

Quel que soit le mode d'hébergement en établissement, je devrai acquitter un montant correspondant aux charges mensuelles d'hébergement et le cas échéant une participation au titre de la dépendance (montant variable).

L'allocation personnalisée d'autonomie peut intervenir pour la prise en charge du montant lié à ma dépendance (GIR 1 à 4), une participation pourra m'être demandée en fonction de mes revenus.

L'aide sociale à l'hébergement peut également être demandée auprès du Conseil départemental si je ne peux pas payer mon hébergement.

Elle est récupérable au décès du bénéficiaire et elle est fonction des revenus. Le Conseil départemental pourra demander une participation financière si la personne a des obligations alimentaires (enfants, petits enfants...)

► **COMMENT M'INSCRIRE EN ÉTABLISSEMENT?**

Je m'inscris en maison de retraite sur Internet

- je tape www.viatrajectoire.fr dans la barre d'adresse de mon navigateur et je sélectionne le premier site proposé
- je clique sur « Espace particulier »
- je suis la démarche en ligne
- je conserve mon numéro de dossier et mon mot de passe
- je renseigne le volet administratif
- je recherche les établissements qui répondent à mes critères (localisation, type d'hébergement, tarifs, prestations...)
- je prends rendez-vous avec mon médecin traitant afin qu'il renseigne le volet médical
- je retourne sur Viatrajectoire pour envoyer le dossier aux établissements que j'ai choisis
- je peux me faire aider par les professionnels de la Maison de l'Autonomie (coordonnées p 8)



LES BONNES QUESTIONS À ME POSER :

Je ne veux pas entrer en maison de retraite dans l'immédiat mais peut être plus tard, est-ce que je peux déposer un dossier de demande d'admission ?

Oui, je peux déposer un dossier de demande d'admission en maison de retraite par précaution. Je ne serai pas obligé de rentrer en maison de retraite dès qu'une place se libérera mais mon dossier sera prêt au cas où je souhaiterais y aller.

Est-ce que je peux visiter des maisons de retraite avant de déposer un dossier de demande ?

Oui, je peux prendre contact avec les établissements pour les visiter, c'est même recommandé.

POUR ALLER PLUS LOIN

→ Site du Conseil départemental du Cantal : cantal.fr
Rubrique : Les Services du Département, Pour vos aînés

→ Site développé en partenariat avec l'ARS :
trajectoire.sante-ra.fr/trajectoire

Trouver un établissement :

L'annuaire des structures d'accueil pour personnes âgées (disponible sur cantal.fr) vous permettra de trouver les coordonnées des établissements du Cantal.

→ S'inscrire : viatrajectoire.fr

Estimer son reste à charge :

pour-les-personnes-agees.gouv.fr/estimez-le-montant-de-votre-reste-de-charge

Où m'informer ?
Voir p8

LA PROTECTION JURIDIQUE : JE ME PROTÈGE



J'ORGANISE À L'AVANCE MA PROPRE PROTECTION

Avec la maladie, le vieillissement, je peux devenir vulnérable et ne plus être en mesure ou en capacité de pouvoir assurer seul la défense de mes intérêts.

Pour éviter de me trouver face à des difficultés importantes, voire en danger, différentes mesures peuvent m'aider à me protéger
Cela va me permettre de me protéger de mes propres faiblesses mais aussi contre des personnes mal intentionnées qui pourraient abuser de ma vulnérabilité.

POUR MA SITUATION PERSONNELLE ET/OU MÉDICALE

► LA PERSONNE DE CONFIANCE

Il est possible de désigner une personne de confiance lors de toute prise en charge dans un établissement ou un service social ou médico-social ou bien avant, pendant ou après une hospitalisation. La personne de confiance est un proche (conjoint, enfant, ami...) en qui j'ai confiance et qui accepte de jouer ce rôle. Ma personne de confiance pourra m'assister lors de mes rendez-vous médicaux et être consultée par les médecins dans le cas où je ne serais pas en mesure d'être moi-même consulté.

Son intervention reste limitée : son avis est consultatif dans la majorité des cas et elle n'a pas accès à mon dossier médical.

Je peux désigner une personne à tout moment. La désignation doit se faire par écrit. Il est possible de changer de personne de confiance à tout moment ou de décider d'annuler sa désignation. Il suffit de le signaler par écrit.

► LES DIRECTIVES ANTICIPÉES

A quoi servent les directives anticipées ?

Pour le cas où je ne serais pas en mesure un jour d'exprimer ma volonté, mes directives anticipées permettront au médecin de connaître ma volonté concernant la possibilité de limiter ou d'arrêter les traitements en cours. Je peux mettre dans mes directives ce que je souhaite comme prise en charge dans le cas d'une fin de vie (ex : qualité de vie, dignité, acceptation ou refus d'un traitement, respect de la demande de non acharnement thérapeutique, soins de confort...), et ma décision pour le don d'organes. Sauf cas particuliers, les directives anticipées s'imposent dorénavant au médecin.

Comment rédiger mes directives anticipées ?

Je dois être majeur et je dois être en état d'exprimer ma volonté libre et éclairée au moment de la rédaction.

Je dois écrire moi-même mes directives. Elles doivent être datées et signées et je dois préciser

mes noms, prénoms, date et lieu de naissance.

Si je ne peux pas écrire et signer moi-même mes directives, je peux faire appel à 2 témoins (dont ma personne de confiance, si je l'ai désignée).

Les directives anticipées ont une durée illimitée. Néanmoins, à tout moment, je peux les modifier, totalement ou partiellement ou les annuler.

Pour m'assurer que mes directives anticipées soient prises en compte, je peux :

- remettre mes directives à mon médecin traitant,
- en cas d'hospitalisation, informer le médecin hospitalier de la personne qui détient mes directives ou les remettre au médecin hospitalier qui les conservera dans mon dossier médical,
- conserver moi-même mes directives ou les confier à toute personne (ex : ma personne de confiance). Dans ce cas, il est souhaitable que je communique au médecin qui me prend en charge les coordonnées de cette personne.

La loi du 2 février 2016 prévoit que les directives anticipées seront notamment conservées dans un registre national.

POUR MA SITUATION PERSONNELLE ET/OU MATÉRIELLE

► JE SUIS VIGILANT FACE AUX RISQUES D'ABUS (VOLS, DÉMARCHAGE TÉLÉPHONIQUE ET/OU À DOMICILE)

Pour en savoir plus, consultez le guide « Seniors, pour votre sécurité, ayez les bons réflexes ! » sur le site www.interieur.gouv.fr

► LA PROCURATION

Etablir une procuration permet de déléguer la gestion de ses affaires quand on est dans l'impossibilité de la faire pour des raisons de santé ou d'éloignement. La procuration autorise un proche à effectuer une opération en mon nom (mandat spécial) ou à gérer l'ensemble de mes affaires courantes (mandat général).

Elle peut être réalisée sous seing privé ou bien être un acte notarié (dans certains cas –donation, contrat de mariage, reconnaissance d'enfant, acquisition d'un logement ; l'acte notarié est exigé). Il existe des modèles types et des procédures standards pour les procurations les plus courantes : votes électoraux, procuration bancaire, représentation en assemblée de copropriété.

La signature du mandant (la personne qui donne procuration) peut être authentifiée par le notaire ou par la mairie de ma commune.

► LE MANDAT DE PROTECTION FUTURE

Le mandat de protection future donne la possibilité d'organiser à l'avance, quand on en est encore capable, sa propre protection dans l'éventualité où l'on ne serait plus un jour en capacité de gérer ses affaires seul. Il permet de choisir la ou les personnes que l'on souhaite voir exercer sa protection et l'étendue de cette protection. Le mandat de protection future ne vous fait pas perdre vos droits, ni votre capacité juridique (je continue à voter, à gérer mon argent...). Il permet seulement au mandataire que j'aurais choisi d'agir à ma place dans mon intérêt au cas où il est constaté officiellement par un médecin agréé que mes capacités physiques ou mentales sont altérées.

Le mandat peut porter sur la protection :

- de ma personne,
- de mes biens
- ou des deux.

Le mandant (la personne qui organise sa protection future) peut nommer plusieurs mandataires (les personnes qui exerceront la mesure de protection). Par exemple, il peut nommer un mandataire pour la protection de sa personne et un mandataire différent pour la protection de ses biens.

Tant que le mandat n'a pas pris effet, le mandant peut le modifier ou le révoquer à tout moment. Il existe 2 types de mandat :

- le mandat sous seing privé, limité aux actes de gestion courant du patrimoine (frais d'enregistrement de 125€*) ;
- le mandat notarié, donne des pouvoirs plus étendus au mandataire (coût de rédaction de 300€* du mandat par le notaire).

** montants en vigueur à la date de publication du guide.*

Pour l'actualisation des montants voir sur le site cantal.fr (www.cantal.fr)

Le ou les mandataires peuvent être choisis dans mon entourage familial ou amical. Je peux également décider de confier la mission à un professionnel : un notaire, ou un avocat, un mandataire judiciaire à la protection des majeurs inscrits sur une liste de professionnels assermentés.

Le mandat prend effet lorsque la personne ne peut plus pourvoir seule à ses intérêts : cela doit être médicalement constaté par un médecin inscrit sur une liste établie par le procureur de la République.

LES MESURES D'ACCOMPAGNEMENT SOCIAL PERSONNALISÉ (MASP) OU JUDICIAIRE (MAJ)

Mieux vivre à domicile c'est aussi mieux gérer son budget.

Les mesures d'accompagnement sont destinées à aider des personnes majeures **dont les facultés ne sont pas altérées**, mais qui sont en grande difficulté sociale et **perçoivent des prestations sociales**.

Il existe 2 types de mesure : la mesure d'accompagnement social personnalisé (**MASp**) et la mesure d'accompagnement judiciaire (**MAJ**).

► LA MESURE D'ACCOMPAGNEMENT SOCIAL PERSONNALISÉ (MASP)

Elle me permet de bénéficier d'un accompagnement pour une durée de 6 mois à 2 ans maximum (renouvelable après évaluation préalable, la durée totale ne peut excéder 4 ans), afin de m'aider à surmonter mes difficultés passagères.

Il s'agit d'un engagement réciproque entre le Conseil départemental et moi-même pour me permettre de faire le point sur ma situation financière, apprendre ou réapprendre à établir un budget et des priorités, accomplir les tâches administratives courantes..., afin de retrouver mon autonomie financière

Toute personne majeure qui perçoit des prestations sociales et dont la santé ou la sécurité est menacée par les difficultés qu'elle éprouve à gérer ses ressources peut bénéficier d'une mesure d'accompagnement social personnalisé qui comporte une aide à la gestion de ses prestations sociales et un accompagnement social individualisé.

Cette mesure prend la forme d'un contrat conclu entre l'intéressé et le département, représenté par le président du Conseil départemental, et repose sur des engagements réciproques.

Code de l'action sociale et de la famille : articles L271-1 à L271-8

► LA MESURE D'ACCOMPAGNEMENT JUDICIAIRE (MAJ)

La MAJ est une mesure judiciaire (donc contraignante à la différence de la MASP) par laquelle un mandataire judiciaire à la protection des majeurs perçoit et gère tout ou partie des prestations sociales d'une personne majeure, en vue de rétablir son autonomie dans la gestion de ses ressources.

Ouverture de la mesure

La MAJ ne peut être prononcée qu'à la demande du procureur de la république par le juge des tutelles après qu'il ait entendu la personne concernée.

Le juge choisit quelles prestations sociales seront concernées par la mesure et désigne un mandataire judiciaire à la protection des majeurs inscrit sur une liste dressée et tenue à jour par le préfet.

La personne bénéficiant d'une MAJ conserve sa capacité juridique et peut effectuer seules tous les actes de la vie civile.

LES MESURES DE PROTECTION

La maladie, le handicap, l'accident peuvent altérer mes facultés et me rendre incapable de défendre mes intérêts. Le juge peut alors décider d'une mesure de protection juridique par laquelle une autre personne m'aide à protéger mes intérêts.

La protection doit être la moins contraignante possible, et peut être exercée par ma famille.

► LA PROTECTION JURIDIQUE

L'altération des facultés physiques ou mentales peut nécessiter la mise en place d'une mesure de protection légale. La loi prévoit un régime de protection juridique adapté à chaque cas (habilitation familiale, sauvegarde...) : sauvegarde de justice, curatelle et tutelle. La mesure peut être sollicitée par la personne elle-même ou par une tierce personne : famille, médecin... auprès du Procureur de la République. Le Juge des Tutelles choisira le régime de protection le mieux adapté, après expertise médicale et audition de la personne à protéger et de ses proches. Les mesures de tutelle et de curatelle sont en priorité confiées à la famille, sinon à un service public ou à un gérant privé.

- L'habilitation familiale permet aux proches d'une personne de la représenter. La demande se fait auprès du juge des tutelles accompagnée d'un certificat médical. Il doit y avoir consensus au niveau familial sur la personne qui sera habilitée. Le juge des tutelles détermine l'étendue de l'habilitation (habilitation générale ou portant sur un ou plusieurs actes).
- La sauvegarde de justice est une mesure de protection juridique temporaire, de courte durée, qui permet la représentation d'un majeur pour accomplir certains actes. La personne placée en sauvegarde de justice conserve l'exercice de la plupart de ses droits.
- La curatelle s'applique à une personne qui conserve la capacité d'effectuer les actes de la vie courante, mais qui a besoin d'être assistée dans les actes de la vie civile. Elle peut être simple ou renforcée, elle ne prive pas le majeur de ses droits civiques et favorise son évolution positive en lui permettant de participer aux actes importants.
- La personne chargée d'exécuter la mesure de protection (appelée curateur) assiste le majeur dans les actes importants de la gestion de son patrimoine, et peut l'assister dans certains actes concernant la protection de sa personne
- La tutelle est la mesure la plus protectrice car la personne sous tutelle perd l'exercice de ses droits civiques et juridiques. Cela suppose une altération grave des facultés mentales.

Le majeur placé en tutelle doit être protégé tant au niveau de sa personne que de ses biens. La personne chargée d'exécuter la mesure de protection (appelée tuteur) agit à la place du majeur dans tous les actes concernant la gestion du patrimoine de celui ci, et peut l'assister ou le représenter dans certains actes concernant la protection de sa personne.

► QUI EXERCE LA MESURE DE PROTECTION JURIDIQUE ?

Pour la nomination du tuteur ou du curateur, le juge des tutelles recherche en priorité dans la famille si une personne souhaite exercer la mesure de protection, dans le cas où personne ne souhaite exercer cette mission, le juge des tutelles désignera un professionnel, Le juge suit et contrôle la personne désignée pour s'assurer de la bonne réalisation de la mesure de protection.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Site du ministère de la justice : justice.gouv.fr
Onglet : Droits et démarches, rubrique : famille
- Site officiel de l'administration Française : service-public.fr
- Concernant la MASP : Règlement Départemental d'Aide et d'Action Sociale (RDAAS)
Site du Conseil départemental : cantal.fr
Rubrique : Solidarité (maison de la Solidarité Départementale)

Où m'informer ?
Voir p8



MALGRÉ MON ÂGE AVANCÉ, JE RESTE LIBRE DE MES CHOIX

LA BIENTRAITANCE DES

PERSONNES ÂGÉES



Faire intervenir des professionnels auprès de moi peut être difficile à vivre et me donner le sentiment d'être diminué. Mais ma perte d'autonomie dans les activités du quotidien ne signifie pas que je ne peux plus donner mon avis.

La notion de bientraitance est fondamentale dans la volonté d'intervention du Conseil départemental auprès des personnes en perte d'autonomie.

Les personnes qui interviennent auprès de moi sont des professionnels (ou des bénévoles) et doivent respecter un certain nombre de principes comme le respect de ma personne, de mon histoire, de ma dignité et de ma singularité.

Je dois pouvoir exprimer mon avis et prendre les décisions qui me concernent.

► QU'EST CE QUE LA BIENTRAITANCE ?

La bientraitance est le fait d'assurer le meilleur accompagnement possible, aussi bien à domicile qu'en établissement. Pour cela, il est important d'être soucieux des besoins et des demandes de la personne âgée et de respecter ses choix.

Ainsi, la bientraitance des personnes âgées passe avant tout par la reconnaissance des personnes en tant que telles, par le respect et par le souci de leur bien-être et de leur épanouissement.

► PROTÉGER LA PERSONNE ÂGÉE CONTRE TOUTE FORME DE MALTRAITANCE

Selon la définition proposée par le Conseil de l'Europe, la maltraitance des personnes âgées « se caractérise par tout acte de négligence ou omission commis par une personne, s'il porte atteinte à la vie, à l'intégrité corporelle ou psychique, à la liberté d'une autre personne ou compromet gravement le développement de sa personnalité et/ou nuit à la sécurité financière.»

Tant en famille qu'en institution, la maltraitance des personnes âgées recouvre de multiples formes de souffrance et de mauvais traitements aux yeux de la loi. Elle s'étend à tous les types de violences et de négligences, associés ou non.

La maltraitance ou les mauvais traitements infligés à des personnes âgées, particulièrement vulnérables et dépendantes, doivent être signalés par qui que ce soit en a eu connaissance.

POUR ALLER PLUS LOIN

➤ Charte des droits et des libertés de la personne âgée en situation de handicap ou de dépendance : social-sante.gouv.fr

EMPAPH 15 : Ecoute maltraitance personnes âgées personnes handicapées :
04 71 43 13 83 Ou numéro national : 3977

Où m'informer ?
Voir p8

Infos pratiques

► MEMBRES DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS :

AGENCE RÉGIONALE DE SANTÉ AUVERGNE-RHÔNE-ALPES (ARS)

Délégation départementale du Cantal - 13 place de la Paix - BP 40 515 - 15005 AURILLAC
Tél : 04 72 34 74 00 - Mail : ars-dt15-delegue-territorial@ars.sante.fr
auvergne-rhone-alpes.ars.sante.fr

AGIRC- ARCCO

Centre de prévention - 2 rue Pierre Boulanger - 63100 CLERMONT –FERRAND
Tél : 04 73 27 87 10 - Mail : contact@cpra63.fr
cpra63.fr

ANAH

Direction Départementale des Territoires (DDT)
Service Habitat Construction – Unité Habitat Logement
22 rue du 139e-Régiment-d'Infanterie - BP 10414 - 15004 AURILLAC Cedex - Tel: 04 63 27 66 00
anah.fr

Caisse Primaire d'Assurance Maladie

15 rue Pierre Marty - 15010 AURILLAC Cedex - Tel : 36 46

CARSAT Auvergne

63036 CLERMONT-FERRAND Cedex 9 ou 3 Rue Eloy Chapsal - 15000 AURILLAC - Tél. : 36 46
carsat-auvergne.fr

MUTUALITÉ FRANÇAISE

12 place de la Paix - 15012 AURILLAC CEDEX - Tél. : 04 71 46 80 80
ara.mutualite.fr

MSA

MSA Auvergne (Aurillac) - 9 Rue Jean de Bonnefon - 15000 AURILLAC
msa-auvergne.fr

RSI

Antenne Cantal

45 avenue de la République - Chambre de Métiers et de l'Artisanat - 15000 AURILLAC
rsi.fr/votre-caisse-rsi/auvergne.html

Site des Caisses de Retraite et de la Santé publique : pourbienvieillir.fr

► VISITES DE BÉNÉVOLES AUPRÈS DE PERSONNES ÂGÉES

Générations Mouvement

Fédération Départementale des Clubs Ruraux des Aînés du Cantal
9 rue Jean de Bonnefon - 15000 Aurillac - Tél : 04 71 64 49 08 - fedel5@gmouv.org
cantal.generations-mouvement.org

Equipes Saint Vincent (association confessionnelle loi 1901)

Visites sur St Flour et environ - 30 rue de la Rollandie - 15100 SAINT FLOUR - Tél : 04 71 60 15 11

Secours Catholique - Délégation du Cantal

Visites sur Aurillac et Ydes - 8 bis rue du Cayla - 15000 AURILLAC - Tél: 04 71 48 59 02

Société Saint-Vincent de Paul (SSVP)

Visites sur Aurillac et Arpajon - 14 rue Méallet de Cours - 15000 AURILLAC - Tél : 04 71 43 08 15

Responsable : Mme Jeanine OUSTRY - Tél : 04 71 48 75 47 - jeanineoustry@orange.fr

Visiteurs de malade et personnes âgées (VMEH)

Visite des malades, des personnes âgées, dans les établissements hospitaliers, et les maisons de retraite. 6 rue du Veinazes - 15000 AURILLAC - Tél : 04 71 48 29 34

BRIN DE CAUSETTE

Expérimentation accompagnée par le Conseil départemental actuellement en place sur le secteur de Champ sur Tarentaine. Le projet « Brin de Causette » est porté par le CLiC Pays de gentiane et le dispositif départemental d'aide aux aidants familiaux (UDAf).

CLiC Pays de Gentiane : Valérie LAVIALLE - Tél. : 04.71.78.25.10

► ASSOCIATIONS D'AIDE À DOMICILE DU CANTAL :

ADHAP Services

36 avenue des Pupilles de la Nation - 15000 AURILLAC - Tél : 04 71 43 64 84

ADMR CANTAL

8, Rue de la Gare BP 207 - 15002 AURILLAC Cedex - Tél : 04 71 48 66 40

4, Rue République - 15000 MAURIAUC - Tél : 04 71 68 22 87

9, Place d'Armes - 15100 ST FLOUR - Tél : 04 71 60 91 34

AD Quotidien

13, Place du Square - 15000 AURILLAC - Tél : 04 71 48 02 14

ADS 15

24, Rue de la Gare - 15170 NEUSSARGUES MOISSAC - Tél : 06 08 91 28 71

Age d'Or Service

36, Rue Paul Doumer - 15000 AURILLAC - Tél : 04 71 62 00 00

ASED CANTAL

30, Avenue Milhaud BP 3 - 15018 AURILLAC Cedex - Tél : 04 71 48 42 46

17, Avenue Charles Périé - 15200 MAURIAUC - Tél : 04 71 68 15 85

7, Avenue de la République - 15100 ST FLOUR - Tél : 04 71 60 38 13

ASP Mauriac

rue du Pont Vert - 15200 MAURIAUC - Tél : 04 71 68 29 88 - emplois.familiaux@wanadoo.fr

Qualiti Service

2, rue Félix Daguerre - 15000 AURILLAC - Tél : 04 71 62 26 41

► FÉDÉRATION DES PARTICULIERS EMPLOYEURS : FEPEM

Animatrice territoriale : Gwladys HALLER
3 rue de Courpière - 63000 CLERMONT FERRAND
Accueil sur rendez-vous uniquement - Tél : 0825 07 64 64 - auvergne@particulieremploi.fr

► SERVICES DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE (SSIAD) - sanitaire-social.com

► SERVICES DE PORTAGE DE REPAS

Site du Conseil départemental : cantal.fr
Rubrique les services du département – Pour vos aînés- Aides sociales et Services

► SERVICES DE TELEASSISTANCE

Association Présence Verte

MSA du Cantal - 9 rue Jean de Bonnefon - 15011 AURILLAC Cedex - Tél : 04 71 64 48 53

CUSTOS

(Pour les communes de la Communauté d'agglomération du bassin d'Aurillac)
CCAS Aurillac - 5 rue Eloy Chapsal - 15000 AURILLAC - Tél : 04 71 62 89 00

► LOGEMENT

Fédération SOLIHA (Solidaires pour l'Habitat) - Anciennement PACT Cantal
9 avenue Aristide Briand - 15000 AURILLAC - Tél : 04 71 48 32 00 - cantal@soliha.fr

► TRANSPORT :

Site du Conseil départemental : cantal.fr

Rubrique les services du département – Pour vous déplacer facilement

Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)

Espace Georges Pompidou - 15015 AURILLAC CEDEX

► ASSOCIATIONS INTERVENANT DANS LE CHAMP DU HANDICAP OU DE LA MALADIE :

- **Sclérose-en-plaque**

Association Genevieve Champsaur-Nafsep

route de Condat - 15400 RIOM ÈS MONTAGNES - Tél : 04 71 67 45 45 - afsep.riom@orange.fr

RESEAU NEURO SEP AUVERGNE

13 avenue des frères Montgolfier - 63170 AUBIÈRE
Tél : 04 73 15 14 45 - reseausepauvergne@wanadoo.fr
reseau-neuro-sep-auvergne.org

RESEAU SLA AUVERGNE

CHU Gabriel Montpied

8, rue Montalembert BP 69 - 63003 Clermont-Ferrand Cedex 1 - Tél : 04 73 75 07 50

- **Handicap moteur**

Association des paralysés de France

14 rue de la Jordanne - 15000 AURILLAC - Tél : 04 71 48 20 57 - dd.15@apf.asso.fr

dd15.blogs.apf.asso.fr

- **Handicap psychique**

UNAFAM 15 (Union Nationale des Amis et Familles de Malades psychiques)

Moulin de Chapsal - 15190 SAINT-AMANDIN - Tél : 04 71 78 12 33 - 15@unafam.org

unafam.org/-15-Cantal-.html

- **Handicap auditif**

Centre D'information Et De Ressources Handicap Auditif Adulte (C.I.R.H.A.A.)

98 rue Léon Blum - 15000 AURILLAC - Tél : 04 71 43 53 00 - cirhaa@orange.fr

pepl15.fr/cirhaa.html

SURDI 15 (Association des malentendants)

8, place de la paix - 15000 AURILLAC - Tél : 04 71 64 39 30 - surdi15@hotmail.com

ou 1, rue des agials - Maison des associations - 15100 SAINT-FLOUR - 06 99 80 95 93

ardds15.over-blog.com

ASAC 15 (Association des Sourds d'Aurillac et du Cantal)

14, rue Méallet de Cours - 15000 AURILLAC - 04 71 63 59 36 - asacpresidente@gmail.com

- **Handicap Visuel**

Voir ensemble (déficiences visuelles)

4, cité de Clairvivre - 15000 AURILLAC - Tél : 06 41 51 11 62 - g.cantal@voirensemble.asso.fr

voirensemble.asso.fr

Association Valentin Hauy (non voyants)

24, avenue des paulines - 63000 CLERMONT-FERRAND - Tél : 04 73 91 37 81

- **Maladie Alzheimer**

France Alzheimer

8, rue de la gare - 15000 AURILLAC - Tél : 04 71 63 31 15 - francealzheimer15@orange.fr

francealzheimer-cantal.org

- **Maladie de Parkinson**

France Parkinson

Déléguée du Cantal : Mme Caillon Beatrice - Tél : 04 71 63 36 01 - franceparkinson.15@orange.fr

franceparkinson.fr

- **Cancer**

Ligue contre le cancer Cantal

9, rue Alexandre Pinard - 15000 AURILLAC
Tél : 04 71 64 13 13 - cdl5@ligue-cancer.asso.fr

Cancer Solidarité

10, rue Raymond Cortat - 15000 AURILLAC
Tél : 04 71 47 50 62 ou 06 89 42 38 19

- **Diabète**

Reseau Cantal Diabète

CH Henri Mondor - BP 229 - 15002 AURILLAC CEDEX
Tél : 04 71 46 46 19 - arcdl5@ch-aurillac.fr

- **Hospitalisation à domicile (HAD)**

Centre hospitalier Henri Mondor

50 avenue de la République - 15000 AURILLAC - Tél : 04 71 46 56 24 - had@ch-aurillac.fr

- **Soins palliatifs**

RESAPAC 15 (Réseau d'Accompagnement de Soins Palliatifs à domicile du Cantal)

6, rue du Président Delzons - 15000 AURILLAC - Tél : 04 71 48 05 66 - resapac@wanadoo.fr
resapac15.com

Association de bénévoles en soins palliatifs

Centre Hospitalier - Centre Jean Vignalou - 50 Av de la République - 15000 AURILLAC
Tél : 04 71 46 47 06 - Abspl5@ch-aurillac.fr

► **AIDE AUX AIDANTS**

Union Départementale des Associations Familiales (UDAF)

Permanence : Ecouté INFO AIDANTS FAMILIAUX
Du Lundi au Jeudi de 13h30 à 17h - Tél : 04 71 43 14 16

► **ACCUEILLANTS FAMILIAUX**

Contacter une Maison de l'Autonomie (MDA) voir p8

► **LISTE DES ÉTABLISSEMENTS D'ACCUEIL DES PERSONNES ÂGÉES**

Site du Conseil départemental du Cantal : cantal.fr

Rubrique : Les Services du Département, Pour vos aînés

► **ECOUTE MALTRAITANCE PERSONNES ÂGÉES PERSONNES HANDICAPÉES : EMPAPH 15 :**

BP 522 - 15005 AURILLAC - Permanence le jeudi de 9h à 11h30
Tél : 04 71 43 13 83 ou numéro national : 3977 - empah15@orange.fr

Glossaire

ALD : Affection longue durée

ANAH : Agence Nationale de l'Habitat

APA : Allocation Personnalisée d'Autonomie

ARDH : Aide au retour à Domicile après Hospitalisation

AT15 : Association Tutélaire du Cantal

AVC : Accident Vasculaire Cérébral

CLIC : Centre Locaux d'Information et de Coordination

CMI : Carte Mobilité Inclusion

EHPA : Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées

EHPAD : Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes

GIR : Groupe Iso Ressources

HAD : Hospitalisation à Domicile

MAIA : Méthode d'Action pour l'intégration des services d'aide et de soins dans le champ de l'Autonomie

MAJ : Mesure d'Accompagnement judiciaire

MASP : Mesure d'accompagnement Social Personnalisé

MDA : Maison Départementale de l'Autonomie

MDPH : Maison Départementale des Personnes Handicapées

MMS : Mini Mental State

PCH : Prestation de Compensation du handicap

SOLIHA : Solidaire pour l'Habitat

SSIAD : Service de Soins infirmiers À Domicile

UDAF : Union Départementale des Associations Familiales

Conseil départemental du Cantal

Maison de l'Autonomie

Espace Georges Pompidou - 15015 Aurillac cedex

Tel : 04 71 43 88 88 - mda-cantal@cantal.fr

cantal.fr

Chaque jour à vos côtés

