

# ÊTRE AIDANT, C'EST...



PAYS  
VITRYAT  
2023



LIVRET D'INFORMATIONS POUR L'ACCOMPAGNEMENT DES  
*PERSONNES ÂGÉES*

# EDITO

Ce guide a été créé pour répondre à toutes les questions que peuvent se poser ceux qui prennent soin d'un proche dépendant et pour les informer des dispositifs d'aides et des recours à même de les soulager au quotidien. Il a été conçu de façon à ce que, face à chaque situation qui se présente, l'aidant familial puisse connaître toutes les solutions qui s'offrent à lui. Il est organisé en 6 parties :

## **1** LES DISPOSITIFS D'ÉCOUTE, DE SOUTIEN, D'INFORMATION, D'ORIENTATION ET D'ACCOMPAGNEMENT

## **2** LE SOUTIEN À DOMICILE

## **3** LES STRUCTURES D'HÉBERGEMENT

## **4** LA PROTECTION DES PERSONNES VULNÉRABLES

## **5** PRENDRE SOIN DE SOI ET DE SA SANTÉ

## **6** LES AIDES FINANCIÈRES ET L'ACCÈS AUX DROITS

Guide élaboré par :

- le CLIC Sud Est Marnais,
- ADEVA Syndicat Mixte Pays Vitryat,
- Aidhom, Familles Rurales,
- France Alzheimer,
- la MAIA des Pays de Châlons/Argonne et Vitryat,
- la MARPA de Vanault les Dames et une aidante.

Ce guide n'est pas exhaustif : tous les dispositifs ne peuvent pas être présents, certains n'existaient peut-être pas au moment de son élaboration, nous n'avons pas inclus tous les services hospitaliers. N'hésitez pas à nous faire connaître les inéluctables que nous pourrions avoir oublié.

Vous trouverez ce document sur les sites du CLIC Sud Est Marnais  
[www.clicsudestmarnais.com](http://www.clicsudestmarnais.com)  
et sur le site d'ADEVA  
[www.pays-vitryat.fr](http://www.pays-vitryat.fr)

# L'AIDE AUX AIDANTS



« Est considéré comme proche aidant d'une personne âgée son conjoint, le partenaire avec qui elle a conclu un pacte civil de solidarité ou son concubin, un parent, un allié ou une personne résidant avec elle ou entretenant avec elle des liens étroits et stables, qui lui vient en aide de manière régulière à titre non professionnel pour accomplir tout ou partie des actes de la vie quotidienne. ».

*Définition du Code d'Action Sociale et des Familles, Art. L. 113-1-3, créé par la LOI n°2015-1776 du 28 décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement - art. 51*

**3,6**  
millions  
de personnes  
âgées

En France, d'après l'enquête Handicap-Santé, **3,6 millions de personnes âgées** de 60 ans ou plus et vivant à domicile en 2008 sont aidées régulièrement en raison d'un problème de santé ou d'un handicap dans les tâches de la vie quotidienne, financièrement ou par un soutien moral.

**8/10**  
personnes  
âgées

**Huit personnes âgées sur dix** reçoivent au moins l'aide de leur entourage et cinq sur dix au moins celle de professionnels. Le recours à une aide est fortement lié à l'âge de la personne aidée et à son degré de dépendance.



**+ de 6h/j**  
pour 70 % des  
conjointes  
et 50% des  
enfants

La Haute Autorité de Santé\* précise que « la charge de travail liée à leur rôle d'aidant est estimée à plus de 6 heures par jour pour 70 % des conjoints et 50 % des enfants. Ainsi beaucoup d'entre eux déclarent ne plus avoir de temps libre. Les aidants bénéficient de peu d'aides. Un tiers d'entre eux n'en ont même pas du tout.».

*\*Recommandations de bonnes pratiques, Maladie d'Alzheimer et maladies apparentées : suivi médical des aidants naturels.*

**Certains mettent en péril leur santé, ce qui compromet la qualité de l'aide apportée et leur capacité à aider sur la durée.**

*Tous gagnent à être soutenus dans leur lourde tâche afin de pouvoir la mener au mieux.*



**Cochez les affirmations qui s'appliquent à vous :**

- Je m'occupe d'un proche dont le quotidien repose sur moi
- Je ne peux passer le relais de cette charge que très occasionnellement
- Je dois intervenir plusieurs fois par semaine, voire tous les jours, ou, je vis avec lui
- Je me sens parfois dépassé(e) par la situation ou celle-ci m'épuise
- J'ai l'impression de ne plus avoir de temps pour moi

**Vous avez coché au moins une case ?**

Alors vous êtes probablement l'aidant principal d'une personne âgée dépendante, ce document vous donne des informations. Il vous invite à trouver des soutiens pour mieux aider votre proche.



# SOMMAIRE

## Comment vous aider ? ...

### **1** LES DISPOSITIFS D'ÉCOUTE, DE SOUTIEN, D'INFORMATION, D'ORIENTATION ET D'ACCOMPAGNEMENT ..... P. 7

- 1- LE CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION (CLIC) ..... P. 8
- 2- LA CONSULTATION-MÉMOIRE ..... P. 9
- 3- L'ÉQUIPE SPÉCIALISÉE ALZHEIMER À DOMICILE (ESAD) ..... P. 10
- 4- LE SOUTIEN AUX AIDANTS ..... P. 11-12

### **2** LE SOUTIEN À DOMICILE ..... P. 13

- 1- LE SERVICE D'AIDE À DOMICILE ..... P. 14-16
- 2- LE PORTAGE DE REPAS ..... P. 17
- 3- LA TÉLÉ-ASSISTANCE ..... P. 18
- 4- LE SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE (SSIAD) ..... P. 19
- 5- L'ACCUEIL DE JOUR ..... P. 20
- 6- LE RELAYAGE À DOMICILE ..... P. 21
- 7- LES AIDES TECHNIQUES ..... P. 22
- 8- L'AMÉLIORATION DE L'HABITAT ..... P. 23

### **3** LES STRUCTURES D'HÉBERGEMENT ..... P. 25

- 1- LES ÉTABLISSEMENTS POUR PERSONNES ÂGÉES AUTONOMES (EHPA) ... P. 26-27
- 2- LES ÉTABLISSEMENTS POUR PERSONNES ÂGÉES DÉPENDANTES (EHPAD).... P. 28
- 3- LES FAMILLES D'ACCUEIL ..... P. 29
- 4- L'HÉBERGEMENT TEMPORAIRE ..... P. 30

### **4** LA PROTECTION DES PERSONNES VULNÉRABLES ..... P. 31

- 1. LA PROCURATION ..... P. 32
- 2. LE MANDAT DE PROTECTION FUTURE ..... P. 32
- 3. LA PERSONNE DE CONFIANCE ..... P.33
- 4. LES DIRECTIVES ANTICIPÉES ..... P. 34
- 5. LA PROTECTION JURIDIQUE ..... P. 35-36
- 6. L'HABILITATION FAMILIALE ..... P. 37
- 7. LA MALTRAITANCE DES PERSONNES ÂGÉES ..... P. 38-39
- 8. LA MÉDIATION FAMILIALE ..... P. 40
- 9. LA CHARTE DES DROITS ET LIBERTÉS DE LA PERSONNE ÂGÉE DÉPENDANTE P. 41
- 10. LE PERMIS DE CONDUITE, PERMIS DE CHASSE : QUE FAIRE QUAND ILS REPRÉSENTENT UN DANGER ? ..... P. 42

## **5** *PRENDRE SOIN DE SOI ET DE SA SANTÉ* ..... P. 43

1. LA SANTÉ DES AIDANTS ..... P. 44-46
2. BIEN VIEILLIR ..... P. 47-51
3. LES VACANCES RÉPIT..... P. 52-53
4. LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ ..... P. 54
  - A- MÉDECIN TRAITANT ..... P. 54
  - B- INFIRMIER LIBÉRAL ..... P. 55
  - C- INFIRMIÈRE ASALÉE ..... P. 55
  - D- PHARMACIEN ..... P. 55
  - E- CHIRURGIEN-DENTISTE ..... P. 56
  - F- KINÉSITHÉRAPEUTE ..... P. 56
  - G- PSYCHOMOTRICIEN ..... P. 57
  - H- ERGOTHÉRAPEUTE ..... P. 58
  - I- PÉDICURE-PODOLOGUE ..... P. 59
  - J- ORTHOPHONISTE ..... P. 60
5. LES ÉQUIPES MOBILES ..... P. 61
  - A- L'ÉQUIPE MOBILE D'INTERVENTION GÉRIATRIQUE (EMIG) ..... P. 61
  - B- L'ÉQUIPE MOBILE DE GÉRONTOPSYCHIATRIE (EMGP) ..... P. 61
  - C- L'ÉQUIPE MOBILE DE SOINS PALLIATIFS (EMSP) ..... P. 62
  - D- L'HOSPITALISATION À DOMICILE (HAD) ..... P. 62

## **6** *LES AIDES FINANCIÈRES ET L'ACCÈS AUX DROITS* ..... P. 63

1. L'ÉVALUATION DE L'AUTONOMIE : LA GRILLE AGGIR ..... P. 64
2. LES AIDES EN SORTIE D'HOSPITALISATION ..... P. 65
3. L'ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE ..... P. 66-67
4. LES AIDES DES CAISSES DE RETRAITES ..... P. 68
5. L'AIDE SOCIALE DÉPARTEMENTALE ..... P. 69-70
6. LA MDPH – CARTES CMI ..... P. 71-72
7. LES DÉDUCTIONS FISCALES ..... P. 73
8. LES DROITS ET OBLIGATIONS DES AIDANTS ..... P.74-80
9. L'AIDE ADMINISTRATIVE ..... P.81

*LES SIGLES* ..... P. 82

*LES COMMUNES DU PAYS VITRYAT* ..... P. 82

*RÉPERTOIRE* ..... P. 83-87



Un certain nombre de services ou dispositifs vont parfois apparaître plusieurs fois dans le guide, n'hésitez pas à vous reporter au sommaire pour retrouver leur présentation.

Le CLIC peut vous renseigner sur l'ensemble de ces informations !



1

# LES DISPOSITIFS D'ÉCOUTE, DE SOUTIEN, D'INFORMATION, D'ORIENTATION ET D'ACCOMPAGNEMENT

- 1 -

LE CENTRE LOCAL  
D'INFORMATION ET  
DE COORDINATION  
(CLIC)

- 2 -

LA CONSULTATION  
- MÉMOIRE

- 3 -

L'ÉQUIPE SPÉCIALISÉE  
ALZHEIMER A  
DOMICILE (ESAD)

- 4 -

LE SOUTIEN AUX  
AIDANTS



« J'ai besoin d'aide,  
Je ne sais pas ce  
qui existe, ni à qui  
m'adresser ?  
Qui peut  
m'aider ? »

## 1 - LE CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION (CLIC)

### Pour qui ?

**Toute personne  
âgée de plus de 60  
ans, son entourage  
et les professionnels**

### Comment faire ?

Les coordinateurs.  
trices reçoivent les  
personnes âgées et  
leur entourage au  
CLIC ou se rendent à  
domicile.

### Quel coût ?

Ce service est  
financé par le Conseil  
d é p a r t e m e n t a l  
et également par  
certaines communes  
et communautés  
de communes, des  
caisses de retraite et  
autres financeurs.

### Qu'est-ce que c'est ?

Un lieu unique pour répondre à vos questions sur :

- Les aides à domicile (ménage, repas, aide à la toilette etc.)
- Le portage de repas, la télé assistance
- Les établissements pour personnes âgées
- Les interventions de professionnels divers (médecins, kinésithérapeutes, infirmier.e.s, assistant.e.s social.e.s...)
- La prévention santé, les loisirs, l'adaptation du logement
- Les évènements soudains : hospitalisation, perte d'un proche, entrée en établissement

### Pour quoi faire ?

Le CLIC **écoute** vos demandes, **évalue** votre situation et vos besoins. Il vous **conseille** et peut vous **accompagner** dans vos démarches, vous **mettre en relation avec le bon interlocuteur** et vous aider à remplir les **dossiers d'aides financières** possibles.

Contactez nous au  
03 26 72 22 53  
ou par e-mail  
clic@aapa.fr  
ou venez  
directement au CLIC





« Mon mari a des oublis...  
Est-ce grave ? Et si c'était  
la maladie Alzheimer ?  
J'ai peur, Docteur ! »

## 2 - LA CONSULTATION MÉMOIRE

### Pour qui ?

**Pour toute personne qui a des oublis fréquents et inhabituels, des difficultés de langage et de concentration, des pertes de mémoire qui entraînent des perturbations dans la vie quotidienne.**

### Comment faire ?

Consultez dans un premier temps votre médecin traitant. S'il le juge nécessaire, il vous orientera vers une consultation mémoire à l'hôpital ou vers un médecin libéral habilité : neurologue, gériatre ou psychiatre.

### Quel coût ?

Le tarif est celui d'une consultation médicale, avec une prise en charge de votre caisse d'assurance maladie et de votre mutuelle.

### Qu'est-ce que c'est ?

Une évaluation de la mémoire est réalisée par un médecin spécialiste (gériatre, psychiatre ou neurologue). Ce dernier réalise des tests. Il pourra demander une consultation avec un neuro-psychologue, un scanner, une IRM, des bilans sanguins pour affiner le diagnostic.

### Pour quoi faire ?

La consultation mémoire sert à :

- **Rassurer** les personnes se plaignant de troubles de la mémoire et n'ayant pas de maladie avérée
- **Poser un diagnostic** sur une maladie d'Alzheimer ou syndromes apparentés
- **Prescrire** les traitements spécifiques et des séances de réhabilitation (ESAD, page 9)
- **Inform**er et **orient**er les patients et les familles vers les dispositifs adaptés.





« Elle ne veut plus faire à manger... Il ne veut plus sortir... Elle est perdue dans la rue... Il ne se souvient pas de quel jour nous sommes... Elle ne sait plus s'habiller... Qui peut m'aider ? »

### 3 - L'ÉQUIPE SPÉCIALISÉE ALZHEIMER À DOMICILE (ESAD)

#### Pour qui ?

**Toute personne atteinte d'une maladie neurodégénérative (type Alzheimer, Parkinson, Sclérose en plaque, ...) en stade léger à modéré.**

#### Comment faire ?

Sur une prescription médicale : « Faire pratiquer 12 à 15 séances de réhabilitation par une ESAD pour des troubles cognitifs liés à une maladie neurodégénérative » puis sur évaluation de l'équipe. Renouvelable une fois par an, suivant l'évolution de la maladie.

#### Qu'est-ce que c'est ?

Une équipe à domicile pour vous accompagner dans la maladie, vous soutenir, vous conseiller, stimuler votre proche malade et vous proposer du répit.

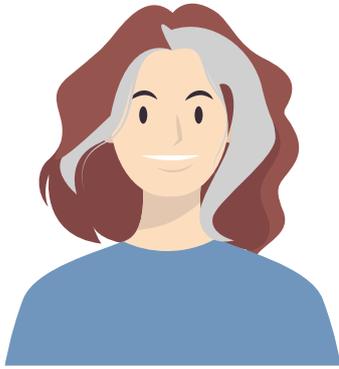
#### Pour quoi faire ?

- **Favoriser l'autonomie** dans les actes de la vie quotidienne (faire à manger, sortir, se laver...)
- **Maintenir les capacités** des personnes grâce à diverses activités (relaxation, jeux, gymnastique douce...)
- **Soutenir l'aidant principal**
- **Conseiller** sur la sécurité au domicile (aménagement du logement, sécurité lors des déplacements...).

#### Quel coût ?

Ce service est pris en charge par les caisses d'assurance maladie.





« Je me sens seul,  
découragé et dépassé...  
J'ai besoin de parler  
et d'échanger... »

## 4 - LE SOUTIEN AUX AIDANTS

### Pour qui ?

**Pour toute personne qui vient en aide à une personne âgée en perte d'autonomie, quotidiennement ou régulièrement.**

### Comment faire ?

Consultez dans un premier temps votre médecin traitant. S'il le juge nécessaire, il vous orientera vers une consultation mémoire à l'hôpital ou vers un médecin libéral habilité : neurologue, gériatre ou psychiatre.

### Quel coût ?

Le tarif est celui d'une consultation médicale, avec une prise en charge de votre caisse d'assurance maladie et de votre mutuelle.

### Pour quoi faire ?

- **Apporter une reconnaissance** aux aidants non professionnels
- **Éviter l'épuisement** des aidants
- **Aider à comprendre** la situation, la maladie
- **Proposer des conseils** et astuces pour la gestion du quotidien
- **Informersur les droits**, les démarches, les aides et les services existants
- **Trouver les relais** professionnels

### Qu'est-ce que c'est ?

Plusieurs dispositifs existent :

- **Les formations** : apportent des informations et des conseils pratiques.

Exemple : La « **Formation des aidants** » de l'Association Française des Aidants a pour objectifs de se questionner et d'analyser les situations vécues dans la relation au proche malade, en situation de handicap ou de dépendance afin de trouver les réponses adéquates. Cette formation peut être réalisée en ligne : <https://formation.aidants.fr>



## Qu'est-ce que c'est ?

- **Les temps d'échange collectifs :**

Rencontres mensuelles où vous pouvez dialoguer librement, sans tabou, vous exprimer et partager vos difficultés et vos interrogations :

**L'Antenne locale Vitryate France Alzheimer** intervient pour les personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées et leurs aidants. Elle a pour mission de sensibiliser, écouter, soutenir, aider, accompagner et former. L'association propose des visites à domicile, des permanences, et dispose de Haltes Relais. Ces services sont assurés par des bénévoles formés. Toutes les actions sont gratuites et sans obligation d'adhésion.

**L'Alzheimer Café 52** à Saint-Dizier. Un thème de discussion est abordé à chaque café.

Renseignements :  
alzheimercafe52@live.fr  
Conseil départemental - Service «  
Autonomie Insertion Logement »  
03 25 04 19 19



- **Les plates-formes téléphoniques :**

(Coût d'un appel local)

**Le relais des aidants**  
du lundi au vendredi  
de 9h à 17h  
☎ 01 79 64 48 99

« Il est 23h, je suis au fond du trou...  
Je ne peux plus le supporter !  
J'ai honte et je n'ose en parler à  
personne ... »

**France Parkinson  
- Comité Marne**  
Mercredi 9h12h  
☎ 07 83 36 50 92

**Avec nos proches**  
7 jours / 7 de 8h à minuit  
☎ 01 84 72 94 72

**Allo Alzheimer**  
7 jours / 7 de 20h à 22h  
☎ 0 979 818 806

- **Les visites à domicile pour lutter contre l'isolement**

Uniquement à VITRY LE FRANCOIS : Les **Intergénéreux** d'Unis-cité, volontaires en service civique proposent des visites régulières et conviviales, des jeux, des promenades, des visites de compagnie...

- **Certaines associations** peuvent organiser ou impulser des rencontres ou des permanences.

La compagnie des aidants,  
réseau social créé par des  
aidants pour des aidants  
🌐 [www.lacompaniedesaidants.org](http://www.lacompaniedesaidants.org)

**France Parkinson**  
🌐 [www.franceparkinson.fr](http://www.franceparkinson.fr)

Vive les aidants : activités  
ludiques aidants/aidés  
🌐 [vivelesaidants.fr](http://vivelesaidants.fr)

FAVEC (Fédération des associations de  
conjoints survivants et parents d'orphelins)  
Espace Lucien Herr à VITRY-LE-FRANCOIS  
☎ 03 26 62 10 07

JALMALV, jusqu'à la mort  
accompagner la vie  
☎ 03 26 86 42 47  
🌐 [www.jalmalv51.fr](http://www.jalmalv51.fr)





# 2

## LE SOUTIEN À DOMICILE

- 1 -

LE SERVICE D'AIDE À  
DOMICILE

- 2 -

LE PORTAGE DE  
REPAS

- 3 -

LA TÉLÉ-  
ASSISTANCE

- 4 -

LE SERVICE DE  
SOINS INFIRMIERS À  
DOMICILE (SSIAD)

- 5 -

L'ACCUEIL DE JOUR

- 6 -

LE RELAYAGE À  
DOMICILE

- 7 -

LES AIDES  
TECHNIQUES

- 8 -

LE SOUTIEN AUX  
AIDANTS



« Il commence à avoir des difficultés, à fatiguer... elle n'ose plus monter sur un escabeau pour nettoyer ses carreaux... J'aimerais que quelqu'un reste auprès de mon mari pendant que je sors... »

## 1 - LES SERVICES D'AIDE A DOMICILE

### Pour qui ?

**Toutes les personnes souhaitant se faire aider.**

### Qu'est-ce que c'est ?

Une aide à domicile vient accompagner des personnes sur différents aspects de la vie quotidienne :

#### **Les actes ordinaires de la vie quotidienne et l'entretien du cadre de vie :**

- Préparation de repas, courses
- Ménage, rangement
- Entretien du linge
- Petit bricolage / petit jardinage

#### **Les actes essentiels de la vie quotidienne :**

- Aide au lever, au coucher
- Stimulation à la toilette
- Aide à la prise de repas
- Aide au déplacement

#### **La vie sociale et relationnelle :**

- Promenade, compagnie
- Tâches administratives
- Lecture, correspondance
- Écoute, dialogue
- Activités de loisirs

### Quel coût ?

Il existe de nombreuses structures. N'hésitez pas à comparer les différentes prestations, les frais de gestion, d'intervention, de kilomètres, les durées de préavis, les délais de mise en place etc. afin de trouver le mode le mieux adapté à vos besoins.

En emploi direct et en service mandataire, le salaire doit respecter la grille de la convention collective, un simulateur est accessible sur le site du CESU.

## Comment ?

Des associations et des entreprises privées proposent des aides à domicile en mode prestataire ou mandataire. Vous pouvez également employer votre aide à domicile en emploi direct. Si vous hésitez ou souhaitez plus de renseignements, contactez le CLIC.

	<b>Le Service Prestataire</b>	<b>Le Service Mandataire</b>	<b>L'Emploi direct</b>
<b>Qui est l'employeur ?</b>	la structure	la personne aidée	
<b>Par qui est choisi l'intervenant ?</b>	la structure	la personne aidée Proposition possible par la structure	la personne aidée
<b>Qui choisit les créneaux d'intervention ?</b>	La structure	La personne aidée	
	Négociation en fonction de ses besoins, en relation avec les disponibilités de l'intervenant		
<b>Qui rédige le contrat de travail de l'intervenant ?</b>	La structure	La structure	La personne aidée
<b>Qui signe le contrat de travail de l'intervenant ?</b>	La structure et l'intervenant	La personne aidée et l'intervenant	
<b>Qui établit les bulletins de salaires ?</b>	La structure	La structure	La personne aidée ou le CESU* (p16) si adhésion
<b>Qui gère les remplacements lors des congés et en cas de maladie ?</b>	La structure	La structure	La personne aidée
<b>Quelles sont les obligations à la fin des contrats ?</b>	Préavis	Certificat de travail Attestation Pôle emploi Préavis et indemnités en fonction des conditions de la rupture (ancienneté, démission, licenciement)...	
<b>Qui contacter en cas de litige ?</b>	Le responsable de secteur ou l'équipe de direction	la structure mandataire	la FEPEM*
<b>Quel est le coût ?</b>	Tarifs définis par la structure	Salaire + Charges sociales et patronales+ frais de la structure	Salaire de l'intervenant + Charges sociales et patronales

## Quelles aides financières possibles ?

Des prises en charge peuvent être accordées sous conditions : selon les **ressources** et le **degré de perte d'autonomie** de la personne aidée (aide sociale, Allocation personnalisée d'autonomie (APA), prestations des caisses de retraite...). Il est possible de bénéficier d'une déduction fiscale ou de crédit d'impôts. (Voir Chapitre 6 - LES AIDES FINANCIÈRES & L'ACCÈS AUX DROITS.)

### LE CHÈQUE EMPLOI SERVICE UNIVERSEL

C'est un outil destiné à simplifier les formalités administratives du particulier employeur pour l'emploi d'un salarié à domicile.

Il existe deux types de CESU : le **CESU déclaratif** et le **CESU Préfinancé**.

#### Le CESU déclaratif

le particulier peut contacter sa banque pour adhérer au dispositif ou il peut se rendre directement sur le site : [www.cesu.urssaf.fr](http://www.cesu.urssaf.fr).

Il peut déclarer les heures effectuées par son salarié soit en utilisant le volet social « version papier » ou sur le site internet du CESU. Il rémunère le salarié par tout moyen de paiement.

#### Le CESU Préfinancé

Il se présente sous la forme d'un titre comportant une valeur prédéfinie (ex : 10€) qui est remis au salarié pour le rémunérer. Ce titre peut être accordé par la mutuelle, caisse de retraite, conseil départemental...

### La FEPEM

Fédération des Particuliers Employeurs de France, peut vous accompagner au quotidien dans la relation de travail avec un salarié, par des conseils administratifs et juridiques, conseils sur la convention collective du particulier employeur.





« Il Elle n'a plus envie de se préparer à manger... elle ne voit plus très clair... Il ne peut plus aller en courses... elle doit faire un régime sans sel... C'est ma femme qui préparait les repas... Qui peut m'aider ? »

## 2 - LE PORTAGE DE REPAS

### Pour qui ?

**Pour des personnes âgées, handicapées ou dépendantes qui souhaitent bénéficier de ce service.**

### Qu'est-ce que c'est ?

Le portage de repas à domicile consiste à livrer des repas afin de favoriser le maintien à domicile. Certains prestataires peuvent exiger un certificat médical, émanant du médecin traitant, attestant de la nécessité du régime alimentaire à suivre. Les repas sont variés et équilibrés.

### Comment faire ?

Il existe plusieurs organismes de portage de repas, associatifs ou traiteurs. N'hésitez pas à comparer les différentes prestations et vérifiez la zone d'intervention. Toutes les communes ne sont pas desservies. Vous pouvez contacter directement le service choisi. Si vous souhaitez plus d'informations, contactez le CLIC.

### Quel coût ?

Leur coût est fixé par le prestataire qui peut imposer un minimum de repas par semaine.

### Comment le financer ?

Des prises en charge peuvent être accordées sous conditions : selon **les ressources** et **le degré de perte d'autonomie** de la personne aidée (aide sociale, Allocation personnalisée d'autonomie (APA), prestations des caisses de retraite...). Il est possible de bénéficier d'une déduction fiscale ou de crédit d'impôts.  
*Voir Chapitre 6 - Les aides financières & l'accès aux droits.*





« Elle a peu d'équilibre ...  
Elle n'arrive plus à me  
relever seule...  
J'ai peur qu'il tombe la  
nuit...  
Qui peut nous aider ? »

### 3 - LA TÉLÉ ASSISTANCE

#### Pour qui ?

**Pour toutes les personnes ressentant le besoin de se sentir sécurisées quand elles sont chez elles.**

#### Quel coût ?

Il existe de nombreux organismes de téléassistance. N'hésitez pas à comparer les différentes prestations, les durées d'engagement, les prix d'installation et d'abonnement afin de trouver le système le mieux adapté à vos besoins.

#### Qu'est-ce que c'est ?

C'est un système d'assistance installé à domicile. Il est composé d'un transmetteur/interphone relié à une prise téléphonique qui permet de communiquer avec une plateforme d'appel. Le déclenchement se fait à distance en actionnant le bouton pression du médaillon ou de la montre. Il existe aussi des systèmes avec détecteur de chute, flash lumineux ou des systèmes associés à d'autres alarmes comme des détecteurs de fumées, de monoxydes...

Une fois actionné, le téléopérateur se met en contact avec la personne et identifie la nature de la demande (écoute, chute, malaise, non-réponse...). Selon la situation, une personne de l'entourage ou les services de secours sont contactés pour intervenir.

#### Comment faire ?

Pour adhérer à ce service, il est souvent obligatoire de fournir une liste de personnes volontaires prêtes à intervenir en cas de besoin et de choisir une personne de confiance à qui on donne un double de ses clés. Un boîtier à code peut être installé à l'extérieur. Contactez simplement le service choisi.

#### Comment le financer ?

Des prises en charge peuvent être accordées sous condition : selon **les ressources** et le **degré de perte d'autonomie** de la personne aidée (Allocation personnalisée d'autonomie (APA), prestations des caisses de retraite, anciens combattants). Des mairies, CCAS et/ou associations ont parfois signé des conventions avec des téléassistances pour des tarifs avantageux.

Il est possible de bénéficier d'une déduction fiscale ou de crédit d'impôts.

*Voir Chapitre 6 - Les aides financières & l'accès aux droits.*





« Elle ne se lève plus, elle ne marche plus, Il sort de l'hôpital, il ne peut plus faire sa toilette... Qui peut m'aider ? »

## 4 - LE SERVICE DE SOINS INFIRMIERS A DOMICILE (SSIAD)

### Pour qui ?

**Toute personne âgée de plus de 60 ans, malade ou en perte d'autonomie.**  
**Toute personne de moins de 60 ans, handicapée ou atteinte d'une maladie chronique.**

### Quel coût ?

Le forfait soins est intégralement pris en charge par les caisses d'assurance maladie.

### Qu'est-ce que c'est ?

Une équipe composée d'une infirmière coordinatrice, d'une secrétaire, d'aides-soignants, qui réalise des soins d'hygiène (toilettes, shampoing...), des soins de prévention (chutes, escarres...), des aides aux actes essentiels de la vie (lever, aide à la marche...).

### Pour quoi faire ?

- Prévenir la perte d'autonomie
- Éviter une hospitalisation
- Faciliter le retour à domicile après une hospitalisation
- Prévenir ou retarder une entrée dans un établissement d'hébergement



### Comment faire ?

Sur prescription médicale. L'admission se fait après la visite d'évaluation réalisée par l'infirmière coordinatrice, sous réserve des places disponibles.





« Il a besoin d'être stimulé,  
de réaliser des activités  
thérapeutiques...  
... et j'ai besoin de souffler »

## 5 - L'ACCUEIL DE JOUR

### Pour qui ?

**Toute personne âgée en perte d'autonomie vivant à domicile mais ne pouvant (ou ne souhaitant) pas rester seule chez elle la journée. Les personnes ayant une maladie neurodégénérative de type Alzheimer, Parkinson ou apparentée sont prioritaires.**

### Quel coût ?

Le prix de la journée est propre à chaque établissement et défini par le Conseil départemental. Certaines structures d'accueil peuvent assurer le transport du domicile de la personne au lieu d'accueil de jour.

### Qu'est-ce que c'est ?

C'est un lieu d'accueil pour une fréquence régulière d'une ou plusieurs journées par semaine. Des activités variées sont proposées pour stimuler et maintenir les facultés physiques, sensorielles et mentales contribuant au bien-être de la personne accueillie.

### Pour quoi faire ?

- Ralentir la perte d'autonomie des personnes
- Bénéficier d'un suivi régulier et d'un accompagnement adapté
- Renouer un lien social avec les autres, rompre l'isolement
- Aider et soutenir l'entourage : libérer du temps dans la journée, échanger avec les professionnels et avec d'autres familles

### Comment faire ?

Il faut prendre contact avec la structure, compléter un dossier administratif. Pour les personnes âgées ayant une maladie d'Alzheimer ou apparentée, une orientation vers une consultation mémoire est souvent conseillée. Un entretien avec un médecin, un cadre de santé ou un psychologue est nécessaire afin d'évaluer la capacité d'adaptation de la personne.

### Comment le financer ?

Une partie du prix de la journée peut être incluse dans le plan d'aide de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA). Certaines caisses de retraite peuvent attribuer une aide financière- Voir *Chapitre 6 - Les aides financières & l'accès aux droits.*





« J'ai besoin de m'absenter mais mon conjoint ne peut pas partir de la maison car il refuse et perd ses repères loin de la maison... Qui peut m'aider ? »

## 6 - LE RELAYAGE À DOMICILE

### Pour qui ?

**Pour les personnes âgées qui ne peuvent rester seules à la maison dont l'aidant doit s'absenter pour quelques heures ou quelques jours.**

### Quel coût ?

Le forfait soins est intégralement pris en charge par les caisses d'assurance maladie.

### Comment le financer ?

Partiellement financés par l'ARS, les tarifs sont dégressifs selon la durée.

### Qu'est-ce que c'est ?

Le relayeur s'installe au domicile le temps de l'absence de l'aidant. Il assure les mêmes aides que ce dernier sans remplacer les intervenants habituels (aide à domicile, SSIAD, HAD...). Il propose des activités en suivant les habitudes de vie et les souhaits des personnes. Il fait le point avec l'aidant et lui apporte des conseils si besoin.

Le relayeur est un professionnel encadré par une psychologue coordinatrice. En fonction des besoins de la personne aidée, il peut être aide-soignant, aide médico-psychologique, auxiliaire de vie, assistant de soins en gérontologie.

La durée du relayage varie entre une demi-journée à 72 heures consécutives.

### Pour quoi faire ?

- Permettre à l'aidant de prendre du temps pour lui
- Maintenir l'aidé dans son environnement familial
- Lui proposer un accompagnement personnalisé
- Favoriser son bien-être physique et psychique

### Comment faire ?

Appeler le service de relayage qui organise une visite à domicile, évalue le besoin, définit les objectifs et valide la demande.





« J'ai du mal à utiliser mes couverts...  
Je perds l'équilibre,  
Je reste dans mon fauteuil...  
Je n'arrive plus à monter dans mon lit...  
Qui peut m'aider ? »

## 7 - LES AIDES TECHNIQUES (MATÉRIELLES)

### Pour qui ?

**Toute personne qui a besoin de compenser un handicap et/ou une perte d'autonomie.**

### Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit de matériel (cane, déambulateur, fauteuil roulant, lit médicalisé, chaise percée, matelas anti-escarres, enfile bas, couvert manche grossi, rehausseur WC, protections urinaires...) disponible en pharmacie ou magasin spécialisé.

### Comment faire ?

Avant d'acheter ou de louer, vous pouvez demander à voir plusieurs modèles, à tester des échantillons voire à essayer le matériel. Il est possible de solliciter les conseils d'un ergothérapeute, professionnel en ce domaine.

### Pour quoi faire ?

Elles aident la personne à accomplir les actes essentiels de la vie quotidienne : réaliser sa toilette, s'habiller, cuisiner, se déplacer... Ces aides techniques peuvent considérablement améliorer le quotidien et viennent en complément d'un aménagement du logement.

### Comment le financer ?

La sécurité sociale prend uniquement en charge les **appareillages homologués** sur prescription médicale. Le remboursement des autres aides techniques est plus aléatoire.

Pour en savoir plus, renseignez-vous auprès de votre caisse d'assurance maladie ou de votre mutuelle. Une aide financière pour certaines assistances techniques (barres d'appui, rehausseur WC...) peut être demandée au conseil départemental (dans le cadre de l'APA ou du fond de compensation), aux caisses de retraite ou à l'assurance maladie.

L'intervention d'un **ergothérapeute** peut être financée :

- Pour les bénéficiaires de l'APA par le conseil départemental
- Pour les ressortissants de plus de 75 ans de certaines caisses de retraite complémentaire, notamment celles affiliées à l'AGIRC et l'ARRCO. Une participation financière est demandée pour confirmer le rendez-vous.





« Il n'arrive plus à entrer dans sa baignoire... Elle ne monte plus ses escaliers... Notre maison est mal isolée, il fait froid... ma chaudière est en panne... Qui peut nous aider ? »

## 8 - L'AMÉLIORATION DE L'HABITAT

### Pour qui ?

Toute personne qui a besoin d'adapter son habitat pour rester à son domicile.



### Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'aides financières pour :

- **Adapter le logement** : remplacement de la baignoire par une douche, installation d'un monte-escalier, création d'une chambre en rez-de-chaussée
- **Réduire les dépenses énergétiques** : isolation de combles, des façades, changement de fenêtre, de chauffage... pour permettre une économie d'énergie et lutter contre l'effet de serre

### Comment faire ?

La démarche étant complexe, pour des conseils, un diagnostic et l'accompagnement aux dossiers de financements, vous pouvez vous renseigner auprès de deux organismes complémentaires :

- Le **COMAL SOLIHA 51**, guichet unique des subventions à l'habitat
- La **plateforme territoriale de rénovation énergétique (GAIAH)**, guichet unique permettant à tous particuliers, sans condition de ressources, de s'informer et d'être accompagné dans leurs travaux de rénovation



**Ne jamais démarrer les travaux avant de soumettre le dossier de demande de financement aux organismes.**

**L'instruction du dossier nécessite un délai entre le dossier déposé et l'intervention pour la réalisation des travaux.**

### Quel coût ?

N'hésitez pas à demander des devis et à les comparer. Le COMAL SOLIHA 51 anime une Charte du logement adapté et propose une liste d'entreprises formées à l'adaptation du logement.

### Comment le financer ?

Des prises en charge peuvent être accordées sous conditions : selon les ressources et le degré de perte d'autonomie de la personne aidée (ANAH, Caisses de retraite, communautés de communes, conseil départemental). Il est possible de bénéficier d'une déduction fiscale ou de crédit d'impôts.  
*Voir Chapitre 6 - Les aides financières & l'accès aux droits.*





# 3

## LES STRUCTURES D'HÉBERGEMENT

- 1 -

LES  
ÉTABLISSEMENTS  
POUR PERSONNES  
ÂGÉES AUTONOMES  
(EHPA)

- 2 -

LES  
ÉTABLISSEMENTS  
POUR PERSONNES  
ÂGÉES  
DÉPENDANTES  
(EHPAD)

- 3 -

LES FAMILLES  
D'ACCUEIL

- 4 -

L'ACCUEIL  
TEMPORAIRE



« Je me sens seule ... Je ne suis plus en sécurité chez moi...  
Ma maison est trop grande... »

## 1 - LES ÉTABLISSEMENTS POUR PERSONNES ÂGÉES AUTONOMES (EHPA)

### Pour qui ?

**Ces établissements sont conçus pour accueillir des personnes âgées (dérogation possible pour les moins de 60 ans), majoritairement autonomes qui ne peuvent plus ou n'ont plus l'envie de vivre chez elles (difficultés d'accès aux services, sentiment d'isolement ou d'insécurité, besoin d'un logement plus adapté...).**

**Ils accueillent les personnes seules ou les couples.**

**Ils ne sont pas destinés à recevoir des personnes qui ont besoin de surveillance ou de soins médicaux importants. Ils ne sont pas adaptés pour accueillir des personnes qui ont des troubles du comportement (agressivité, déambulation...) ou qui se mettent en danger.**

**Les services d'aide et de soins à domicile peuvent intervenir dans les mêmes conditions qu'à domicile.**

### Quel coût ?

Il existe de nombreuses structures. N'hésitez pas à comparer les différentes prestations, les frais de loyer, de charges locatives, les frais annexes obligatoires ou facultatifs (restauration, sécurité, animation) afin de trouver le système le mieux adapté à vos besoins.

### Qu'est-ce que c'est ?

Ces hébergements proposent des logements privatifs, ainsi que des espaces communs, permettant ainsi d'avoir une vie sociale, tout en habitant « chez soi ».

Vivre dans ces structures permet de :

- Continuer à vivre de manière indépendante
- Bénéficier d'un environnement plus sécurisé
- Utiliser des services collectifs : restauration, ménage, animations...

### Comment le financer ?

En fonction de ses ressources, la personne peut bénéficier des Aides au logement (AL, APL), de l'Aide sociale à l'hébergement (ASH) si la résidence est habilitée à les percevoir.



## Comment faire ?

Il existe plusieurs types de structures d'accueil. Leurs différences sont présentées dans le tableau ci-dessous. **Vous hésitez ou souhaitez plus de renseignements ? Contactez le CLIC.**

	Les résidences Autonomie	Les MARPA	Les résidences services
Détails	Anciennement Résidence personnes âgées	Petite unité de vie	
Où ?	En ville	En milieu rural	En ville
Statut juridique	Structures publiques ou à but non lucratif	Structures publiques ou associatives	Structures privées à but lucratif
Structure médico- sociale	oui	oui	non
Occupant	Résident	Résident	Locataire ou propriétaire
Nombre de places	Selon la structure	24	Selon la structure
Services compris	Sécurité 24/24 Animations	Sécurité 24/24 Animations	Animations Courses accompagnées Salle de sport, piscine...
Restauration (Facultative)	Repas midi Soupe livrée le soir	3 repas quotidiens	3 repas quotidiens
Services non obligatoires facturés à la consommation		Blanchisserie	Sécurité 24h/24 Certaines animations
Aides financières au logement (Sous condition de ressources)	Allocation logement (AL)	Allocation personnalisée au logement (APL) Aide sociale à l'Hébergement (ASH)	Allocation personnalisée au logement (APL)
Forfait dépendance APA conseil départemental	Non	Oui	Oui



<http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/choisir-un-hebergement/vivre-dans-un-logement-independant-et-beneficier-de-services>



« Elle ne peut plus ou ne souhaite plus rester seule à la maison... Elle se met en danger... Il sort dans la rue et se perd... »

## 2 - LES ETABLISSEMENT POUR PERSONNES ÂGÉES DÉPENDANTES (EHPAD)

### Pour qui ?

**Toute personne âgée de plus de 60 ans dont l'état de santé nécessite un environnement et une surveillance médicale sécurisés.**

### Qu'est-ce que c'est ?

Les EHPAD sont des maisons de retraite médicalisées. Ils proposent un accueil en chambre meublée que l'on peut personnaliser. Certains établissements ont des unités de vie protégée pour les personnes ayant des troubles du comportement et qui pourraient sortir et se perdre.

### Comment le financer ?

Des prises en charge peuvent être accordées sous condition : selon les **ressources** et le **degré de perte d'autonomie** de la personne aidée (Allocation personnalisée d'autonomie (APA), aide au logement, aide sociale à l'hébergement (ASH) si la résidence est habilitée). Il est possible de bénéficier d'une déduction fiscale ou de crédit d'impôts. Les familles peuvent être sollicitées financièrement en cas de besoin.

*Voir Chapitre 6 - Les aides financières & l'accès aux droits.*

### Comment faire ?

Il y a souvent des **listes d'attente**. Il est indispensable **d'anticiper** l'entrée en établissement afin d'éviter de prendre une décision dans l'urgence.

Il existe un dossier unique d'inscription valable dans tous les établissements. Il suffit de le compléter, d'indiquer la date d'hébergement souhaitée et de le déposer dans le ou les établissements choisis.

Il est possible d'effectuer cette démarche sur Via trajectoire :  
🌐 <https://viatrajectoire.sante-ra.fr>

### Quel coût ?

Chaque mois, le résident doit payer une facture qui se décompose en :

- **un prix hébergement**
- **un tarif dépendance**

Les soins et une partie du matériel médical sont pris en charge par l'Assurance maladie et ne sont pas facturés aux résidents.

Il existe de nombreuses structures. N'hésitez pas à comparer les différentes prestations, les frais supplémentaires afin de trouver la structure adaptée à vos besoins.



🌐 [www.personnesagees.gouv.fr](http://www.personnesagees.gouv.fr)



« Ma solitude me pèse...  
La vie de famille me manque... »

### 3 - LES FAMILLES D'ACCUEIL

#### Pour qui ?

**Les personnes de plus de 60 ans, seules ou en couple, qui ne peuvent plus ou n'ont plus l'envie de vivre seules chez elles.**

#### Qu'est-ce que c'est ?

C'est une alternative aux établissements. La famille accueille une ou plusieurs personnes âgées et/ou handicapées et les accompagne dans la vie quotidienne au sein de son domicile personnel.

L'accueil peut être permanent mais également temporaire pour soulager l'aidant (vacances, sortie d'hospitalisation...)

#### Comment faire ?

S'adresser directement au Conseil départemental.

#### Quel coût ?

Le coût de l'accueil va dépendre du nombre de jours d'accueil et des conditions financières fixées dans le contrat pour :

- La rémunération pour services rendus, complétée d'une indemnité de congé
- L'indemnité de sujétions particulières, prévue dans le cas où le handicap ou le niveau de dépendance de la personne accueillie nécessite une disponibilité accrue de l'accueillant
- L'occupation d'une partie du logement (l'équivalent d'un loyer), les frais occasionnés par l'hébergement (nourriture, entretien du linge...)

Ces éléments de rémunération sont librement négociés entre l'accueillant familial et la personne accueillie, dans la limite du cadre fixé par la réglementation.



#### Comment le financer ?

La personne âgée est employeur. Elle peut bénéficier d'une exonération partielle des charges patronales. Des prises en charge peuvent être accordées sous condition : selon les **ressources** et le **degré de perte d'autonomie** de la personne accueillie (Allocation personnalisée d'autonomie (APA), allocation logement ou aide sociale à l'hébergement...). Il est possible de bénéficier d'une déduction fiscale ou de crédit d'impôts. Voir Chapitre 6 - Les aides financières & l'accès aux droits. Voir Chapitre 6 - Les aides financières & l'accès aux droits.



« Je dois me faire hospitaliser et mon conjoint ne peut pas rester seul à la maison...  
Je suis invitée au mariage de ma petite-fille dans le Sud...  
Elle ne dort plus, inverse le jour et la nuit... j'ai besoin de repos... »

## 4 - L'HÉBERGEMENT TEMPORAIRE

### Pour qui ?

**Pour les personnes âgées dont l'aidant est hospitalisé, doit s'absenter, se reposer. Pour les personnes qui souhaitent découvrir la vie en établissement, préparer le retour à domicile après une hospitalisation...**

### Quel coût ?

Les coûts sont variables en fonction des structures. N'hésitez pas à comparer les différentes prestations, les frais supplémentaires afin de trouver la structure adaptée à vos besoins.

### Qu'est-ce que c'est ?

L'hébergement temporaire est un accueil avec une date précise d'entrée et de sortie. Il ne doit pas excéder 3 mois cumulés, successifs ou non, au cours d'une année civile. Il constitue prioritairement un service d'appui au maintien à domicile.

### Comment faire ?

Il existe un dossier unique d'inscription valable dans tous les établissements. Il suffit de le compléter, d'indiquer la date d'hébergement souhaitée et de le déposer dans l'établissement choisi.

Il est possible d'effectuer cette démarche sur Viatrajectoire :  
🌐 <https://viatrajectoire.sante-ra.fr>

### Comment le financer ?

Des prises en charge peuvent être accordées sous conditions : selon les **ressources** et le **degré de perte d'autonomie** de la personne aidée (Allocation personnalisée d'autonomie (APA), prestations des caisses de retraite...). Il est possible de bénéficier d'une déduction fiscale.

Voir Chapitre 6 - Les aides financières & l'accès aux droits.



# LA PROTECTION DES PERSONNES VULNÉRABLES

# 4



- 1 -

LA PROCURATION

- 2 -

LE MANDAT DE  
PROTECTION  
FUTURE

- 3 -

LA PERSONNE DE  
CONFIANCE

- 4 -

LES DIRECTIVES  
ANTICIPÉES

- 5 -

LA PROTECTION  
JURIDIQUE

- 6 -

L'HABILITATION  
FAMILIALE

- 7 -

LA MALTRAITANCE  
DES PERSONNES  
ÂGÉES

- 8 -

LA MÉDIATION  
FAMILIALE

- 9 -

LA CHARTE  
DES DROITS ET  
LIBERTÉS DE LA  
PERSONNE ÂGÉE  
DÉPENDANTE

- 10 -

LE PERMIS DE  
CONDUITE, PERMIS  
DE CHASSE : QUE  
FAIRE QUAND ILS  
REPRÉSENTENT UN  
DANGER ?



« Quand la personne est en capacité de gérer ses affaires, il existe des démarches à réaliser en prévention. »

## 1 - LA PROCURATION

### Comment faire ?

- Pour la procuration bancaire, s'adresser directement à sa banque.
- Pour la procuration générale, la demande est réalisée auprès d'un notaire.

### Qu'est-ce que c'est ?

Par cet écrit, la personne donne le pouvoir à une autre d'agir à sa place, auprès de sa banque, mais également auprès d'autres organismes. Elle permet à une personne ayant un entourage familial ou amical présent et attentif de remplir ses obligations et d'aider à gérer sa vie quotidienne.



« Aujourd'hui je vais bien... mais si demain je ne suis plus en capacité de faire les choses... est-ce que je peux dire dès maintenant qui pourrait prendre les décisions à ma place ? »

## 2 - LE MANDAT DE PROTECTION FUTURE

### Pour qui ?

**Toute personne majeure ne faisant pas l'objet d'une mesure de protection juridique (tutelle, curatelle..).**

### Qu'est-ce que c'est ?

Le mandat de protection future permet à une personne de désigner à l'avance la personne qui veillera sur elle et/ ou sur son patrimoine le jour où elle ne serait plus en état, physique ou mental, de le faire seule. La personne désignée doit donner son accord.

Le mandat prend fin lorsque le demandeur retrouve ses facultés ou décède.

### Comment faire ?

Le mandat est un contrat libre qui peut être rédigé par un notaire ou établi sous seing privé. Le modèle **cerfa** N° 13592\*02 est proposé.

Le mandat prend effet lorsqu'un médecin expert constate que la personne ne peut plus pourvoir seule à ses intérêts.



« J'ai peur de ne pas comprendre tout ce que les médecins vont me dire, quelqu'un peut-il être à mes côtés pour m'aider ? »

### 3- LA PERSONNE DE CONFIANCE

#### Pour qui ?

**Pour toute personne majeure.**  
**Pour les personnes sous tutelle avec l'accord du Juge des tutelles.**

#### Source :

« Aujourd'hui je peux dire ce que je veux pour demain » de REGECAP  
🌐 [https://reseaux-sante-ca.org/IMG/pdf/depl.\\_da-pc\\_usagers\\_avril\\_2018-2.pdf](https://reseaux-sante-ca.org/IMG/pdf/depl._da-pc_usagers_avril_2018-2.pdf)

#### Qu'est-ce que c'est ?

La personne de confiance est votre porte-parole auprès de l'équipe médicale. Elle peut assister à vos entretiens médicaux et vous aider à prendre des décisions concernant votre santé. Si vous n'êtes plus en capacité d'exprimer votre volonté, votre personne de confiance devient l'interlocuteur privilégié de l'équipe médicale. Elle est informée et consultée en priorité par les médecins.

La personne de confiance peut être un membre de la famille, un proche, votre médecin traitant : quelqu'un en qui vous avez confiance. Vous ne pouvez désigner qu'une seule personne. Il n'y a pas de limite de temps, la personne de confiance peut être révoquée à tout moment.



Attention : elle ne vous représente que dans le cadre de votre santé. Ne pas confondre avec la personne à prévenir en cas d'accident. La personne de confiance et la personne à prévenir n'ont pas accès à votre dossier médical.

#### Comment faire ?

Cette désignation est un droit, pas une obligation.

Vous pouvez l'annuler ou la modifier à tout moment.

La désignation est faite par écrit, signée par vous et cosignée par la personne désignée. Elle peut être rédigée sur papier libre, vous mentionnez : nom, prénoms, date et lieu de naissance, vous datez et signez.

Ce formulaire est disponible sur le lien : 🌐 <http://reseaux-sante-ca.org> ou sur le site de la Haute Autorité de Santé : 🌐 <https://www.has-sante.fr>

Si vous ne pouvez pas les écrire vous-même : vous pouvez les dicter en présence de deux témoins qui signeront le document pour l'authentifier.



« Aujourd'hui je vais bien... mais si je ne peux plus m'exprimer ? Comment faire connaître mes dernières volontés ? »

## 4 - LES DIRECTIVES ANTICIPÉES

### Pour qui ?

**Toute personne majeure,  
Les personnes sous  
tutelle avec l'accord du  
Juge des tutelles.  
Les personnes peuvent  
être en bonne santé ou  
atteintes de maladie  
grave.**

### Source :

« *Aujourd'hui je peux dire ce que je veux pour demain* » de REGECAP  
🌐 [https://reseaux-sante-ca.org/IMG/pdf/depl.\\_da-pc\\_usagers\\_avril\\_2018-2.pdf](https://reseaux-sante-ca.org/IMG/pdf/depl._da-pc_usagers_avril_2018-2.pdf)

### Qu'est-ce que c'est ?

Les directives anticipées constituent l'expression directe de votre volonté sur votre fin de vie : vous pouvez écrire ce que vous souhaitez ou ne souhaitez pas en termes d'exams, de traitements et d'interventions, dans l'hypothèse où vous ne pourriez plus vous exprimer vous-même.

Elles donnent à l'équipe médicale un éclairage sur vos souhaits et l'aident à prendre des décisions en respectant votre volonté.

Le médecin doit les respecter sauf dans deux situations :

- En cas d'urgence vitale
- Lorsque les directives anticipées apparaissent manifestement inappropriées ou non conforme à la situation médicale.

Elles sont valables tant que vous le souhaitez et sont modifiables à tout moment.

### Comment faire ?

Elles peuvent être rédigées sur papier libre, vous mentionnez : nom, prénoms, date et lieu de naissance, vous datez et signez. Elles peuvent être rédigées sur un modèle-type, disponible sur le lien :

🌐 <http://reseaux-sante-ca.org>

ou sur le site de la Haute Autorité de Santé : 🌐 <https://www.has-sante.fr>

Si vous ne pouvez pas les écrire vous-même : vous pouvez les dicter en présence de deux témoins qui signeront le document pour l'authentifier.



« Il est perdu dans ses papiers, il ne sait plus faire ses chèques...  
Elle ne peut pas se déplacer à la banque...  
Il se laisse abuser par les démarcheurs... »

## 5- LA PROTECTION JURIDIQUE

### Pour qui ?

**Le code civil prévoit que « Toute personne dans l'impossibilité de pourvoir seule à ses intérêts en raison d'une altération, médicalement constatée, soit de ses facultés mentales, soit de ses facultés corporelles de nature à empêcher l'expression de sa volonté peut bénéficier d'une mesure de protection juridique ».**

### Qu'est-ce que c'est ?

Il existe trois formes de protection juridique :

- **La sauvegarde de justice** : la personne conserve le droit d'accomplir tous les actes de la vie civile, sauf ceux confiés au professionnel désigné pour la représenter (le mandataire judiciaire). La protection juridique est provisoire, de courte durée et réservée à certains actes précis. La mesure ne peut pas dépasser un an.
- **La curatelle** : la personne est conseillée ou contrôlée de manière continue pour les actes importants de la vie civile. Elle prend seule les décisions relatives à sa personne dans la mesure où son état le permet. La durée de curatelle ne peut pas dépasser 5 ans.  
Il existe 3 types de curatelle :
  - la curatelle simple : la personne est assistée de son curateur pour des actes importants,
  - la curatelle renforcée : le curateur perçoit les ressources et règle les dépenses,
  - la curatelle aménagée : le juge énumère les actes que la personne peut faire seule ou non.
- **La tutelle** : la personne est représentée de manière continue dans les actes de la vie civile. Il s'agit d'une mesure visant à protéger une personne et/ou tout ou seulement une partie de son patrimoine. La personne prend seule les décisions relatives à sa personne dans la mesure où son état le permet. La durée de la mesure ne peut pas dépasser 5 ans.

Le juge peut désigner un ou plusieurs mandataires judiciaires en tenant compte des sentiments exprimés par la personne à protéger. Il peut s'agir des membres de l'entourage désignés par la personne elle-même. Le juge peut choisir un professionnel.

## Comment faire ?

Une requête doit être envoyée au Juge des tutelles du tribunal d'instance de la zone de résidence de la personne à protéger. Il faut joindre une pièce d'identité, un extrait de naissance et un certificat médical circonstancié payant (160 €) établi par un médecin expert figurant sur la liste du Procureur de la République.

### La demande de protection juridique peut être faite par :

- La personne elle-même (dans la mesure où son état le permet)
- Son conjoint ou concubin, son partenaire de PACS
- Un membre de sa famille
- Un proche entretenant des relations stables et étroites avec la personne
- Le Procureur de la République



Les professionnels ne peuvent pas déposer de demandes de protection juridique directement au Juge des tutelles.

Ils doivent rédiger un signalement au Procureur de la République qui saisit ou pas le Juge des tutelles.





« Il ne peut plus se débrouiller seul...  
je dois m'occuper de tous les  
papiers, des paiements ...  
Elle n'est plus en capacité de dire  
ce qu'elle veut... »

## 6 - L'HABILITATION FAMILIALE

### Pour qui ?

**Pour les personnes qui, en raison d'une dégradation de leurs facultés mentales ou corporelles, ne peuvent plus pourvoir seules à leurs intérêts, ne peuvent plus manifester leur volonté. L'habilitation familiale est une mesure adaptée quand les membres de la famille s'entendent bien mais inadaptée en cas de conflit familial.**

### Qu'est-ce que c'est ?

Elle n'est pas une mesure de protection juridique. Elle permet aux familles d'éviter les mesures judiciaires qu'elles considèrent parfois difficiles à mettre en œuvre. Elle permet à un proche (descendant, ascendant, frère ou sœur, époux, partenaire de Pacs, concubin...) de représenter une personne qui ne peut pas manifester sa volonté dans certains actes.

### Comment faire ?

La demande est adressée directement au Juge des tutelles. Il existe un modèle à télécharger :  
🌐 <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R45193>.

Il est nécessaire d'expliquer les raisons de la demande et de fournir plusieurs documents :

- Une copie intégrale de moins de trois mois de l'acte de naissance de la personne à protéger
- Un certificat médical circonstancié payant (160€) rédigé par un médecin expert choisi sur une liste établie par le Procureur de la République
- Le contrat de mariage ou de convention de Pacs de la personne à protéger
- Un justificatif de domicile de la personne à protéger
- Une copie de la pièce d'identité du parent
- Un justificatif du lien de parenté avec la personne à protéger (copie de livrets de famille etc.)





« Ma mère a changé, elle se renferme, j'ai l'impression qu'elle a peur ... »

## 7 - LA MALTRAITANCE DES PERSONNES ÂGÉES

### Qu'est-ce que c'est ?

On distingue plusieurs types de maltraitance :

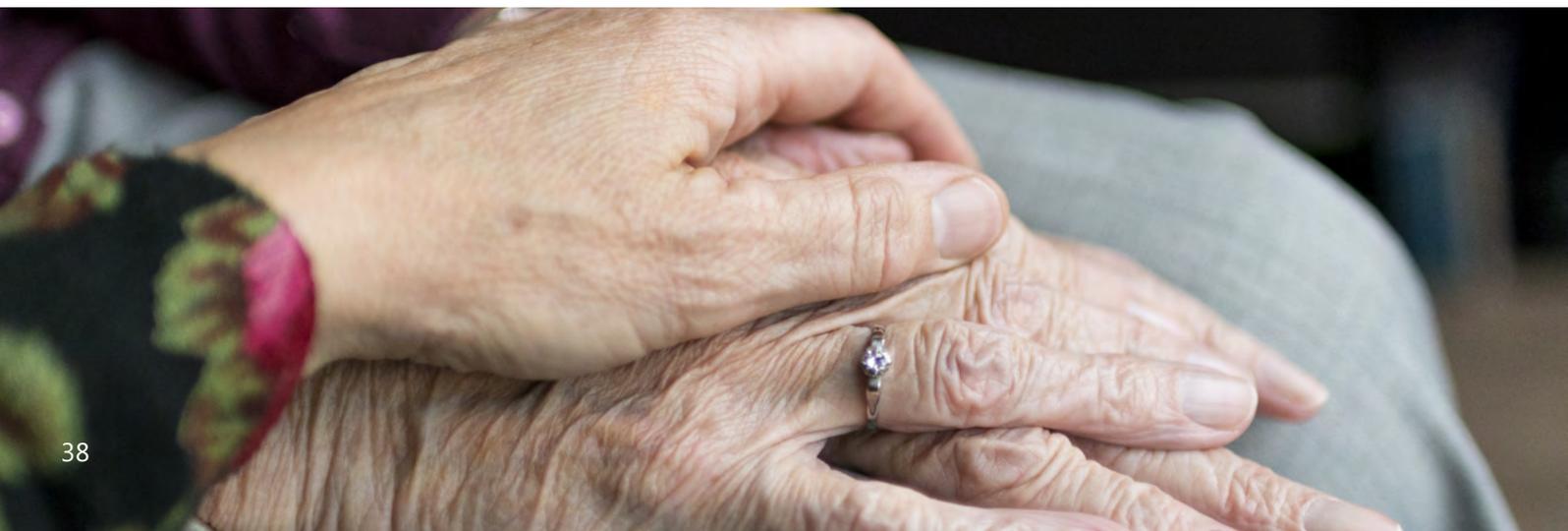
- **La maltraitance psychologique** : elle se traduit par une dévalorisation de la personne, des insultes, des menaces, une culpabilisation, des humiliations, du harcèlement...
- **La maltraitance physique** : coups, mais aussi dans le cas de personnes âgées en perte d'autonomie des soins brutaux, des contentions (attacher la personne) non justifiées
- **La maltraitance financière** : vols, procurations abusives, escroqueries...
- **La maltraitance médicale** : un excès ou une privation de médicaments, une privation de soins, une douleur non prise en charge, des abus de sédatifs...
- **La maltraitance civique** : limitation des contacts avec l'extérieur, mise sous tutelle abusive...

On distingue également la « maltraitance par inadvertance » de la maltraitance intentionnelle ».

- **La maltraitance par inadvertance** est une négligence passive sans intention de nuire. Elle survient principalement par manque d'information ou de connaissance, de formation, par épuisement... Les auteurs de ces négligences sont maltraitants sans le vouloir et sans le savoir
- **La maltraitance intentionnelle** est un acte porté avec une intention de nuire.



**Pour diverses raisons (épuisement, manque de sommeil, manque d'espoir d'amélioration de la situation, isolement, méconnaissance de la maladie...), un proche aidant peut devenir maltraitant. Il est important de demander de l'aide auprès d'un professionnel et de trouver du répit.**



## Comment faire ?

Vous soupçonnez une situation de maltraitance, vous en êtes la victime ou le témoin : il est essentiel de ne pas rester seul face à cette situation. **Il est inscrit dans le Code pénal que tous les actes de maltraitance prouvés ou présumés doivent faire l'objet d'un signalement au Procureur de la République.**

En fonction de l'urgence et de la gravité de la situation, il existe plusieurs solutions pour signaler un fait de maltraitance.

**Appeler le 39 77**, la plate-forme nationale d'écoute contre la maltraitance. Une personne écoutera votre présentation de la situation et vous conseillera sur les démarches à entreprendre. Elle transmettra votre dossier à la structure départementale avec laquelle elle est conventionnée pour le traitement de ces situations.

**Informez le supérieur hiérarchique** du salarié lorsque la maltraitance est le fait d'un professionnel travaillant dans un établissement ou un service.

**Signaler les faits aux services de Police ou de Gendarmerie ou au Procureur de la République.**

**Lorsque la personne est sous tutelle ou curatelle**, la maltraitance peut être signalée à son tuteur ou son curateur qui pourra accompagner la personne dans ses démarches ou la représenter. Si la maltraitance est le fait du tuteur ou du curateur, le signalement doit se faire auprès du Juge des tutelles ou au Procureur de la République.

**En établissement : contacter l'Agence régionale de santé (ARS) et le conseil départemental.** Ces instances ont une mission de contrôle. Elles pourront réaliser des inspections et enquêtes au sein de la structure concernée. Ces inspections peuvent donner lieu à des injonctions administratives qui visent à corriger les dysfonctionnements constatés. Dans les situations les plus graves, elles peuvent conduire à des fermetures provisoires ou définitives des structures.

La personne qualifiée :

 <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr>



**En cas de difficulté avec un établissement ou un service pour personnes âgées, vous pouvez solliciter une personne qualifiée qui assure un rôle de médiation avec la structure. Une liste de ces personnes est disponible auprès du département, de l'agence régionale de santé ou de la direction départementale de la cohésion sociale.**





« Mon frère n'accepte pas les démarches faites pour l'entrée en établissement de ma mère...  
Ma sœur ne veut pas participer aux charges financières de l'EHPAD où vit notre père...  
Ma fille ne veut pas entendre parler de mon choix de fin de vie...  
Ils refusent que je voie mes petits-enfants... »

## 8 - LA MÉDIATION FAMILIALE

### Pour qui ?

**Pour toutes les familles qui n'arrivent plus à dialoguer.**

### Quel coût ?

Vous pouvez vous adresser au tribunal judiciaire dont dépend votre domicile ou à l'UDAF de la Marne.  
Des permanences sont organisées à Vitry le François.

### Qu'est-ce que c'est ?

La médiation familiale est un temps d'écoute, d'échanges et de négociation qui permet de renouer le dialogue, gérer des situations conflictuelles, trouver ensemble des solutions. Elle a pour finalité d'apaiser le conflit et de préserver les relations au sein de la famille.

**Elle se met en place avec l'accord des deux parties**

### Comment faire ?

Vous pouvez vous adresser au tribunal judiciaire dont dépend votre domicile ou à l'UDAF de la Marne.  
Des permanences sont organisées à Vitry le François.



## 9 - LA CHARTE DES DROITS ET LIBERTÉS DE LA PERSONNE ÂGÉE DÉPENDANTE DE LA FONDATION NATIONALE DE GÉRONTOLOGIE

Cette Charte s'adresse à toutes les personnes qui accompagnent une personne âgée dépendante (proches, professionnels,...).

Lorsqu'il sera admis par tous que les personnes âgées ont droit au respect absolu de leurs libertés d'adulte et de leur dignité d'être humain, cette charte sera appliquée dans son esprit.

### Article I - CHOIX DE VIE

Toute personne âgée dépendante garde la liberté de choisir son mode de vie.

### Article II - DOMICILE ET ENVIRONNEMENT

Le lieu de vie de la personne âgée dépendante, domicile personnel ou établissement, doit être choisi par elle et adapté à ses besoins.

### Article III - UNE VIE SOCIALE MALGRÉ LES HANDICAPS

Toute personne âgée doit conserver la liberté de communiquer, de se déplacer et de participer à la vie de la société.

### Article IV - PRESENCE ET RÔLE DES PROCHES

Le maintien des relations familiales et des réseaux amicaux est indispensable aux personnes âgées dépendantes.

### Article V - PATRIMOINE ET REVENUS

Toute personne âgée dépendante doit pouvoir garder la maîtrise de son patrimoine et de ses revenus disponibles.

### Article VI - VALORISATION DE L'ACTIVITÉ

Toute personne âgée dépendante doit être encouragée à conserver des activités.

### Article VII - LIBERTÉ DE CONSCIENCE ET PRATIQUE RELIGIEUSE

Toute personne âgée dépendante doit pouvoir participer aux activités religieuses ou

philosophiques de son choix.

### Article VIII - PRÉSERVER L'AUTONOMIE ET PRÉVENIR

La prévention de la dépendance est une nécessité pour l'individu qui vieillit.

### Article IX - DROIT AUX SOINS

Toute personne âgée dépendante doit avoir, comme toute autre, accès aux soins qui lui sont utiles.

### Article X - QUALIFICATION DES INTERVENANTS

Les soins que requiert une personne âgée dépendante doivent être dispensés par des intervenants formés, en nombre suffisant.

### Article XI - RESPECT DE LA FIN DE VIE

Soins et assistance doivent être procurés à la personne âgée dépendante en fin de vie et à sa famille.

### Article XII - LA RECHERCHE : UNE PRIORITÉ ET UN DEVOIR

La recherche multidisciplinaire sur le vieillissement et la dépendance est une priorité.

### Article XIII - EXERCICE DES DROITS ET PROTECTION JURIDIQUE DE LA PERSONNE

Toute personne en situation de dépendance doit voir protégés non seulement ses biens mais aussi sa personne.

### Article XIV - L'INFORMATION, MEILLEUR MOYEN DE LUTTE CONTRE L'EXCLUSION

L'ensemble de la population doit être informé des difficultés qu'éprouvent les personnes âgées dépendantes.



D'autres chartes existent comme la Charte de la personne hospitalisée, la Charte de la personne accueillie...

## 10 - LE PERMIS DE CONDUITE, PERMIS DE CHASSE : QUE FAIRE QUAND ILS REPRÉSENTENT UN DANGER ?

La conduite automobile, même si elle maintient l'indépendance, peut devenir très dangereuse : non-respect de la signalisation, sens interdit, autoroute à contresens, erreurs aux carrefours, perte d'orientation, etc.

Le médecin peut tenter de décourager directement ou indirectement le patient, en insistant par exemple sur les médicaments prescrits. La famille peut cacher les clés de sa voiture ou la mettre hors d'état de marche.

Il n'est pas conseillé de prendre autoritairement les clés de la voiture, ce qui risquerait d'être vécu comme une agression.

Si ces dispositions ne suffisent pas, il est possible de recourir à l'article R. 221-14 du Code de la Route : le préfet peut prescrire un examen médical lorsque les éléments en sa possession lui permettent d'estimer que l'état physique du titulaire du permis est incompatible avec la conduite automobile.

**Comment faire ?** Le médecin ou la famille fait une demande avec un certificat médical à la :

Commission Médicale de la Préfecture de la Marne  
17 Rue Carnot - 51036 CHALONS EN CHAMPAGNE

☎ 03 26 26 13 98

@ pref-sanctions-permis@marne.gouv.fr

Une convocation à une visite médicale est envoyée à la personne avec un accusé de réception. Si elle ne s'y rend pas, le permis est annulé après 3 convocations.

### Que faire quand une personne âgée n'est plus en capacité de chasser ?

Certaines maladies entravent les capacités à chasser. En raison du risque lié à l'utilisation des armes à feu, il est nécessaire de prévenir le médecin traitant et d'en parler ouvertement avec lui et le malade.

Il est possible de recourir à l'article R. 423-24 du Code de l'environnement : le préfet peut procéder au retrait de la validation du permis de chasse pour « *Toute affection entraînant ou risquant d'entraîner des troubles moteurs, sensitifs ou psychiques perturbant la vigilance, l'équilibre, la coordination des mouvements ou le comportement* ».

### Que faire quand le maintien à domicile devient dangereux pour la personne âgée ?

Lorsque certaines maladies neurodégénératives évoluent, il arrive que, malgré toutes les aides en place, la personne âgée se mette en danger à domicile et ne puisse y rester.

En effet, elle peut oublier d'éteindre le gaz ou bien la plaque électrique. Elle peut confondre le jour et la nuit (désorientation temporelle), se perdre dans les rues (désorientation spatiale), souffrir d'angoisses à la tombée de la nuit etc.

Lorsqu'il n'y a pas de proche aidant à domicile, ou s'il est épuisé, il faut alors envisager une entrée en établissement.

Il est préférable d'anticiper cette étape, de proposer un accueil de jour, un accueil temporaire avant un accueil à titre définitif pour que la personne malade s'adapte au mieux à l'entrée en établissement.



Le **consentement de la personne** est impératif, il répond au respect du libre choix, du droit à vivre à l'endroit où elle le souhaite.

Cependant, lorsqu'elle se met en danger et que son consentement éclairé ne peut être recueilli, la seule solution légale est la **protection juridique** : seul le Juge des tutelles, avec l'appui d'un certificat médical d'un expert, peut imposer l'entrée en établissement contre l'avis de la personne protégée.



# 5

## PRENDRE SOIN DE SOI ET DE SA SANTÉ

- 1 -

LA SANTE DES  
AIDANTS

- 2 -

BIEN VIEILLIR

- 3 -

LES VACANCES  
RÉPIT

- 4 -

LES  
PROFESSIONNELS  
DE SANTE

- 5 -

LES EQUIPES  
MOBILES

## 1- LA SANTÉ DES AIDANTS

### Pour qui ?

**Pour toute personne majeure.  
Pour les personnes sous tutelle avec l'accord du Juge des tutelles.**

### Source :

 [www.aidants.fr](http://www.aidants.fr)



### Qu'est-ce que c'est ?

L'Association Française des Aidants a mené en 2015 un travail d'analyse et d'observation auprès de proches aidants et de professionnels pour appréhender la manière dont ils perçoivent et tiennent compte des questions de santé.

Les résultats du côté des aidants

- Environ 48% des aidants interrogés déclarent **avoir des problèmes de santé** qu'ils n'avaient pas avant d'être aidant,
- 61% des répondants déclarent avoir des **problèmes de sommeil** depuis qu'ils sont aidants,
- 63.5 % des répondants déclarent avoir des **douleurs physiques** depuis qu'ils sont aidants,
- 59 % des répondants déclarent **se sentir seuls** depuis qu'ils sont aidants,
- Près de 25% des répondants déclarent **avoir augmenté leur consommation de médicaments** depuis qu'ils sont aidants,
- 70 % des répondants déclarent **ne pas s'accorder de temps pour les loisirs**.

Pour répondre à cette problématique, l'association a créé des outils notamment la Fiche pratique « **Ma santé, parlons-en !** » ainsi qu'un dépliant sur la santé des aidants qui pose les questions suivantes ...

### Pourquoi aider un proche peut avoir de conséquences sur votre santé?

#### Etre aidant peut impacter la santé lorsque :

- Le proche ne dispose pas des aides et de soins requis par son état de santé,
- Être aidant amène à renoncer à sa propre vie familiale, sociale, professionnelle, citoyenne,
- Être aidant conduit à l'isolement et que l'on reste seul avec son proche face aux difficultés;

#### SE REPÉRER DANS SA SANTE :

La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou infirmité, d'après l'OMS. La santé est influencée par différents facteurs : le style de vie, l'entourage familial et amical, les conditions de vie socio-économiques, etc...



### Testez votre santé en 4 questions

1. Comment je dore ces derniers temps ?
2. Ai-j de l'appétit ?
3. Quel temps j'accorde pour mes loisirs, pour mes amis, ma famille, et pour moi tout court ?
4. Ai-je le sentiment d'en avoir assez, d'être anxieux et/ou inquiet dans mon quotidien ?

Rendez-vous sur [www.aidants.fr](http://www.aidants.fr) pour découvrir des fiches conseils sur la santé, téléchargeables librement !

### Il est fondamental de garder un oeil sur soi-même... Facile à dire, mais concrètement ?

Je manque de temps pour aller chez le médecin ? Je ne vois plus ma famille, mes amis ?

**Faire un point sur la situation de mon proche, et sur les dispositifs de répit avec des professionnels.**

La relation à mon proche est altérée, et cela me rend triste ? **Chercher du soutien.**

J'ai des difficultés de sommeil, des douleurs que je n'avais pas avant d'être aidant ? **En parler avec son médecin traitant.**

Il existe une **consultation spécifique pour les aidant** ! C'est l'occasion pour faire le point avec le médecin traitant sur les aides possibles. N'hésitez pas à prendre ce guide avec vous.



Source :

 <https://www.has-sante.fr>

**HAS**

HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ



## Faites le point avec votre médecin traitant au cours d'une consultation des aidants

- **Accompagner un proche peut retentir sur votre santé, votre vie familiale, sociale ou professionnelle. Vous êtes surmené ?**
  - Vous mangez moins ou vous grignotez sans cesse ?
  - Vous dormez mal : vous n'arrivez plus à vous lever, vous craignez de vous coucher ?
  - Vous devenez irritable ?
  - Vous n'arrivez plus à prendre des décisions ?
  - Vous vous reliez sur vous même, vous ne voyez plus vos amis ?
  - Vous n'avez plus de temps pour vos activités habituelles ?
  - Vous vous sentez tendu(e), stressé(e) ?
  - Vous êtes fatigué(e), vous vous sentez épuisé(e) ?
  - Votre santé se dégrade ?

**Une consultation médicale annuelle de l'aidant chez votre médecin traitant est nécessaire :**  
**Pour faire le point sur votre état de santé actuel**, en particulier cardiovasculaire, nerveux, articulaire.

**C'est aussi l'occasion d'échanger sur :**

- Votre santé physique,
- Vos habitudes de vie : sorties, activités de détente, sport, etc...
- Votre consommation de tabac, de café, de thé, de boisson alcoolisées, etc...
- Vos médicaments : excitants, calmants, somnifères, fortifiants, etc...
- Vos émotions concernant l'état de votre proche.

**C'est le moment de prendre le temps de planifier vos vaccinations et examens de dépistage** (mammographie, frottis, recherche de sang dans les selles, etc...) et d'effectuer un bilan sanguin si nécessaire.





« J'ai mal partout, je n'ai pas le moral  
Faudrait pas vieillir ! »

## 2 - BIEN VIEILLIR

### Source :

Les informations suivantes sont extraites des guides « **Vieillir...et alors ?** » et « **Bien vivre son âge** » élaborés par l'INPES, mis à disposition au CLIC.



### Pour qui ?

Si vous ne pouvez pas laisser votre proche seul, ou si vous manquez de temps et/ou d'énergie, les conseils suivants seront sans doute difficiles à suivre. Cependant, vous avez besoin de prendre soin de vous, de vous préserver pour avoir la patience et la force nécessaires à l'accompagnement d'un proche malade. Ces activités vous permettront également de réduire votre isolement.

Les propositions de répit comme l'accueil de jour ou l'aide à domicile peuvent vous permettre d'avoir quelques heures pour vous.

## NOUS VIEILLISSONS, ET ALORS ?

C'est un phénomène naturel. En effet, tout au long de la vie, notre corps évolue et de nouveaux besoins apparaissent auxquels il est nécessaire de répondre. [...]

Quels sont les fondements d'une maturité épanouie et épanouissante ?

- Se nourrir l'esprit et être bien dans son corps. Pour cela, rien de tel qu'une vie sociale et affective harmonieuse, une alimentation équilibrée et de l'activité physique.
- Se recentrer sur soi, se construire la vie dont on a envie, avec un rythme adapté à son tempérament et à ses aspirations.
- Adopter des comportements protecteurs pour son corps et pour sa santé.

**L'optimisme est l'état d'esprit qui nous permet de franchir les étapes et de profiter de la vie, tout simplement.**

## GARDER L'ESPRIT VIF !

### JOUER ET LIRE POUR STIMULER SON CERVEAU

Maintenir sa curiosité en éveil, s'intéresser à tout ce qui nous entoure, c'est une des clés pour que notre cerveau préserve sa vivacité. En effet, il a besoin, tout

au long de la vie, d'être stimulé et pour cela, certaines activités sont très bénéfiques (Jeux, lecture, sorties, voyages...).

### APPRENDRE ET ACQUÉRIR DES CONNAISSANCES

Vous avez envie depuis longtemps d'apprendre à utiliser un ordinateur et ses logiciels ? À mieux vous servir de votre caméscope ? Ces apprentissages sont excellents : non seulement ils vous permettent d'acquérir de nouveaux savoirs en matière numérique, mais ils sollicitent encore plus votre cerveau.

### TONIFIER SON CORPS ET SA MÉMOIRE

L'activité physique est tout indiquée pour conserver son capital osseux et le tonus musculaire, mais aussi pour garder un cerveau performant et pour prévenir les maladies cardiovasculaires.

Elle peut même vous aider à garder le moral. Alors, si vous aimez la marche, la gym, la natation ou le yoga, n'hésitez pas à en faire. Vous vous sentirez tonifié, vous maintiendrez une bonne coordination des mouvements et votre mémoire s'en ressentira.

### POURSUIVRE SES ENGAGEMENTS

Il y a plusieurs années que vous vous êtes investi dans une association ou que vous partagez votre expérience professionnelle ou vos savoir-faire... Avec l'âge, la fatigue aidant, certains songent parfois à y renoncer. Ce serait dommage.

Ces activités nous permettent de maintenir notre identité sociale, de nous sentir utiles aux autres. Peut-être serait-il plus judicieux d'adapter votre engagement à votre mode et à vos conditions de vie, de privilégier les activités qui peuvent être exercées à distance.

### CRÉER DES LIENS AVEC LES PLUS JEUNES

Une autre manière de se maintenir en forme, de solliciter encore et toujours son cerveau, c'est de multiplier les liens avec les jeunes générations, même hors du cercle familial.



## RESTER EN FORME !

### TOUT EXERCICE EST BÉNÉFIQUE

L'expression «activité physique» ne doit pas vous faire peur. Il ne s'agit pas exclusivement de sport mais de toute activité qui met votre corps en mouvement, lui fait dépenser de l'énergie.

Marcher une demi-heure par jour, jardinage, bricolage, escaliers, ...

### BIEN MANGER ET BOUGER, UN PLAISIR

Cuisiner, même pour soi, partager des repas avec des proches... Manger est un plaisir dont il ne faut pas se priver.

[...] Entretenir un potager ou des jardinières sur un balcon est une manière agréable de déguster de bons produits frais mais aussi de s'oxygéner, de faire de l'exercice... de stimuler son cerveau.

### ACTIVITÉS, À CHACUN SON RYTHME

Vous pratiquez une activité physique de longue date ? Peut-être serez-vous amené au fil du temps à adapter l'intensité de l'effort. Sinon, pourquoi ne pas passer à la marche nordique ou aux danses de salon ?

Autre idée, vous orienter vers la gymnastique douce, la relaxation, le yoga, tous indiqués pour vous étirer, vous assouplir et maintenir votre sens de l'équilibre, sans forcer. À ce titre, vous pouvez aussi opter pour les activités aquatiques, d'autant plus si vos articulations sont fragiles.

## PARTAGER AVEC LES AUTRES !

### MAINTENIR SON RÉSEAU RELATIONNEL

Les relations amicales, mais aussi familiales contribuent à notre bien-être physique et moral. Elles constituent ce lien social fort qui nous permet d'affirmer notre identité.

C'est pourquoi il est important d'entretenir des relations avec les personnes - amis, proches, anciens collègues, voisins ou connaissances associatives - auxquelles nous avons été liés, tout en restant ouvert à de nouveaux contacts. Et pourquoi ne pas organiser, de temps à autre, un déjeuner entre amis ou les inviter à un goûter ?



## SOIGNER SON IMAGE

Continuer à avoir envie de prendre soin de soi, de se mettre en valeur, d'offrir une belle image de soi, c'est essentiel pour ses relations avec les autres. Mais la vision et l'audition ont aussi toute leur importance, c'est ce qui nous relie au monde extérieur. Si on est obligé de faire répéter à plusieurs reprises ses interlocuteurs, si on ne peut plus lire son journal, la communication est alors difficile. C'est pourquoi il importe de consulter régulièrement votre ORL ou votre ophtalmologiste.

De même, un sourire, avec une mauvaise dentition peut gêner et entamer l'image que nous avons de nous-mêmes. Le dentiste saura le rétablir, ce qui redonne confiance en soi !

Ces soins sont parfois longs, il faut persévérer, ne pas se décourager et faire confiance aux professionnels. Et si les distances sont trop grandes, essayez de vous y faire conduire par des personnes de votre entourage.

*PENSER À SOI !*

## ÊTRE BIEN CHEZ SOI

Cocon réconfortant et chaleureux, le domicile est l'espace privilégié dans lequel chacun a ses repères, ses habitudes.

On s'y sent en sécurité, dans une intimité qui nous appartient. Et ce domicile, nous y sommes d'autant plus attachés qu'il garde en lui l'empreinte des souvenirs. À une période de la vie où les déplacements peuvent se faire moins fréquents, ce sont les proches et les amis qui viennent à nous. Le lieu de vie devient lieu de rencontres, de partages et d'échanges.

*PRÉVENTION ET SANTÉ !*

## CONTINUER À BIEN MANGER

Avec l'âge, l'appétit a tendance à diminuer. Pourtant il est capital de vous alimenter en quantité suffisante. Si besoin, fractionnez vos repas en maintenant le rythme régulier de trois repas par jour ponctué d'une ou deux collations dans la journée. D'ailleurs, il existe un moyen simple et efficace de vérifier que votre alimentation est adaptée en quantité à vos besoins : assurez-vous que votre poids est stable en vous pesant une fois par mois environ.

Pour vous motiver et vous aider à manger suffisamment, pensez à varier les recettes.

## Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗	Aller vers →	Réduire ↘
 Les fruits et légumes	 Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets	 L'alcool
 Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc.	 Les poissons gras et maigres en alternance	 Les produits sucrés et les boissons sucrées
 Les fruits à coque : noix, noisettes, amandes non salées, etc.	 L'huile de colza, de noix, d'olive	 Les produits salés
 Le fait maison	 Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée	 La charcuterie
 L'activité physique	 Les aliments de saison et les aliments produits localement	 La viande : porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats
	 Les aliments bio	 Les produits avec un Nutri-Score D et E
		 Le temps passé assis

Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence

MANGERBOUGER.FR

## CONSERVER L'ÉQUILIBRE

La nature est ainsi faite, avec l'âge, la masse musculaire diminue, ce qui augmente le risque de chute.

C'est une des raisons qui doit vous amener à conserver une activité physique régulière. Sa pratique, associée à une alimentation équilibrée, préserve la masse musculaire. Votre médecin pourra vous indiquer des exercices à faire à la maison ou vous conseiller des activités à faire en groupe. Il existe des ateliers d'équilibre où vous pourrez apprendre comment, en cas de chute, vous protéger et vous relever. Les techniques sont simples et, avec un peu d'entraînement, elles deviendront vite un réflexe.

### Pour aller plus loin :

Le site :

<http://www.pourbienvieillir.fr>

a été élaboré par les caisses de retraite et Santé publique France.

N'hésitez pas à aller le consulter pour avoir plus d'informations.

### Relais Bien Être

Relais du Bien-être est un organisme de formation professionnel qui conçoit à la carte et met en œuvre des séjours personnalisés à taille humaine, dans des demeures historiques sur différents thèmes, notamment les aidants familiaux : Et si vous preniez du temps pour vous ?

Le CLIC élabore et imprime le guide « **Bien vieillir en pays vitryat** » qui répertorie les activités du territoire adaptées aux seniors. Dans ce guide vous trouverez également des pages Bien-être avec les coordonnées de sophrologues, réflexologues etc.

Le CLIC organise et anime également les **Cafés du bien vieillir** à Vitry le François une fois par mois et ponctuellement dans des communes du Pays Vitryat (contacter le CLIC pour connaître le lieu).





« J'aimerais retrouver mon rôle d'enfant, ne plus être le soignant de mon parent... ! Depuis que nous sommes mariés, nous sommes toujours partis en vacances tous les étés... »

### 3 - LES VACANCES RÉPIT

Partir en vacances avec un proche dépendant peut vous paraître difficile à organiser. Pourtant, cela permet de se reposer, de souffler, mais également de passer de bons moments ensemble. De plus, les dispositifs suivants vous aident dans l'organisation du séjour. Vos caisses de retraite complémentaires peuvent participer financièrement aux séjours mais les trajets restent à votre charge.



#### VACANCES RÉPIT FAMILLES<sup>®</sup>

VRF<sup>®</sup> TOURAINE (37) est spécialisé dans l'accueil des personnes âgées dépendantes. Il se trouve à Fondettes, à côté des châteaux de la Loire.

Tout au long de l'année, sur un même lieu, vous trouverez un village de vacances adossé à une structure médico-sociale (type EHPAD). Ainsi, l'aidant peut se reposer sereinement et la personne aidée est accompagnée avec une prise en charge adaptée. Les loisirs sont adaptés à chacun, ils peuvent également être pratiqués en commun.

Ce site propose des grandes chambres équipées, une restauration de qualité, un espace SPA Bien-être, une piscine couverte et jacuzzi, une ambiance familiale, de nombreuses activités auxquelles vous participez si vous le souhaitez : gym douce, sophrologie, massage, excursions de châteaux ou caves, jeux de société...



Vos caisses de retraite complémentaires AGIRC ARRCO peuvent participer jusqu'à 85% sur le coût du premier séjour.

**Plus de renseignements sur :** 🌐 [www.vrf.fr](http://www.vrf.fr)

**Conseils et réservations :**

☎ 05 57 88 58 85 et @ [contact@vrf.fr](mailto:contact@vrf.fr)

## « VOUS AIDER À TOUJOURS PROFITER DE LA VIE »

Depuis plus de 30 ans, l'association propose des séjours adaptés, parenthèses dans le quotidien des personnes malades et de leurs aidants.

Les Séjours Vacances France Alzheimer® sont encadrés par des bénévoles formés et des professionnels de santé, mais ce ne sont pas des séjours médicalisés.

Les séjours ont lieu dans toute la France au bord de mer, à la montagne ou à la campagne, selon des dates fixées dans le catalogue annuel.

Il existe trois types de séjours :

### Le séjour DÉTENTE

Pour la personne malade et son aidant.

Au programme : un séjour de 8 à 11 jours au cours duquel les personnes malades sont accompagnées chaque matin par l'équipe de bénévoles qui leur propose différentes activités. L'après-midi et en soirée, la personne malade et son proche aidant profitent ensemble d'activités et d'excursions communes.

### Le Séjour TEMPO

Pour des personnes à un stade avancé de la maladie (en priorité) et leurs aidants.

Au programme : des activités pour les aidants et les personnes malades à pratiquer séparément pour permettre à chacun de profiter de vacances à son rythme.

### Le séjour SOLO

Pour les aidants seuls confrontés à la perte récente de leur proche malade, ou à son entrée en établissement.



Au programme : des activités et des moments de partage entre aidants et bénévoles.



ANGLET (64)



VOLVIC (63)



LA GRANDE-MOTTE (34)

Le dossier d'inscription est à demander par téléphone au ☎ 01 42 97 53 51

ou à télécharger sur le site : 🌐 [www.francealzheimer.org](http://www.francealzheimer.org)

«UN MALADE, C'EST TOUTE UNE FAMILLE QUI A BESOIN D'AIDE»

Plus de renseignements sur : 🌐 [www.francealzheimer.org](http://www.francealzheimer.org)

Ces professionnels ont un diplôme d'état. Ils travaillent en libéral, dans leur cabinet ou en Maison de santé pluridisciplinaire (MSP). Ils peuvent également être salariés dans un Centre hospitalier, Centre de soins polyvalent, établissement d'accueil... Pour trouver leurs coordonnées en libéral, vous pouvez consulter le site de l'Assurance maladie,  ameli.fr ou contacter le CLIC.

Les informations de ce chapitre sont issues en partie de :  [www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)

### A- LE MÉDECIN TRAITANT

Le médecin traitant est un interlocuteur incontournable pour les personnes âgées en perte d'autonomie et leurs proches. Il est le médecin choisi par l'assuré et déclaré auprès de sa CPAM (caisse primaire d'assurance maladie). C'est celui qu'il consulte en cas de problème. On peut lui exposer les difficultés rencontrées (difficultés à conduire comme avant par exemple...).

Il assure la surveillance médicale et la prévention (suivi tension artérielle, mauvais cholestérol, glycémie, vaccination grippe...).

Le médecin traitant est également celui qui oriente son patient vers des spécialistes si cela lui semble nécessaire. Il peut :

- Prescrire l'intervention de certains services comme :
  - Le Service de soins infirmiers à domicile (SSIAD)
  - Les équipes spécialisées Alzheimer à domicile (ESAD) (p. ..),
  - L'accueil de jour (p. ..),
  - L'hospitalisation à domicile (HAD) (p. ..),
  - Les équipes de soins palliatifs.
- Remplir le dossier médical du dossier de demande d'APA (Allocation personnalisée d'autonomie) (p. ..), ou la partie médicale du dossier unique d'admission en EHPAD (Etablissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) (p. ..), ou de demande de PCH (Prestation de compensation du handicap) auprès de la MDPH (Maison départementale des personnes handicapées) (p. ..).
- Renouveler le traitement spécifique à la maladie prescrit un spécialiste



Ces certificats ou ces dossiers médicaux peuvent également être remplis par des spécialistes.

Le certificat médical pour demander une mise sous protection juridique à la demande de la famille du patient ne peut pas être délivré par le médecin traitant. Seul un médecin expert figurant sur la liste du Procureur de la République en a le pouvoir.

## B - L'INFIRMIER LIBÉRAL

L'infirmier libéral dispense sur prescription médicale des soins divers, notamment des soins permettant le maintien à domicile des personnes âgées. Il se déplace au domicile des patients.

Quels sont les soins dispensés par l'infirmier libéral ?

Ils sont variés :

- Soins et surveillances de pathologies chroniques
- Injections
- Pansements
- Perfusions
- Soins palliatifs
- Préparation du pilulier et distribution des médicaments (sous condition)...

## C - L'INFIRMIÈRE ASALÉE

L'infirmière en santé publique permet aux patients de devenir plus autonomes dans la gestion de leur pathologie. Sur la demande du médecin traitant conventionné avec le dispositif, elle assure un dialogue et un suivi régulier avec des patients atteints de pathologies chroniques comme :

- Le diabète
- Les risques cardio-vasculaires
- La bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO)
- Les troubles cognitifs.



## D - LE PHARMACIEN

Sa principale mission est de délivrer des médicaments et autres produits de santé dont les compléments alimentaires et les dispositifs médicaux (aérosols, bas de contention, pansements, aiguilles, appareils d'auto-mesure...) ainsi que du matériel ergonomique (déambulateur, lève-malade, etc.).

Il conseille le patient sur leur utilisation.

Lors de la dispensation des médicaments, le pharmacien s'assure de :

- La validité de l'ordonnance
- L'absence de contre-indications ou d'interactions médicamenteuses
- La bonne compréhension du traitement par le patient, notamment en matière de posologie (doses à respecter sur une durée donnée)

Le nombre de pathologies augmentant avec l'âge, le rôle de conseil du pharmacien est particulièrement important auprès des personnes âgées qui peuvent être victimes de iatrogénie médicamenteuse (effets indésirables des médicaments et leurs conséquences). Il peut désormais proposer un bilan de médication aux personnes âgées souffrant de plusieurs pathologies chroniques.

Ainsi, dialoguer avec son pharmacien est important pour éviter des erreurs et pour bien comprendre son traitement.



## E- CHIRURGIEN DENTISTE

Une mauvaise santé bucco-dentaire a un impact important sur l'état de santé général, notamment en cas de diabète, de maladies cardiovasculaires et de maladies pulmonaires.

Elle rend difficile la mastication, ce qui peut entraîner des carences, une dénutrition voire un risque de chute pour les personnes âgées.

Consulter régulièrement un chirurgien-dentiste permet non seulement de préserver une bonne santé bucco-dentaire mais aussi de garder du lien social en conservant une estime de soi (un sourire agréable, une parole facile...). Tous ces éléments participent à conserver une image de soi positive et un confort de vie au quotidien.

### Que fait le chirurgien-dentiste ?

Son intervention a pour objectif de préserver le plus longtemps possible le capital « dents » de son patient et de restaurer l'efficacité de la mastication. Pour cela :

- il établit un diagnostic. Il informe le patient de son plan de traitement et du coût des réalisations futures que son état de santé occasionne.
- il réalise des soins : soins des caries, des abcès, des gencives, détartrages...
- il propose un appareillage (une couronne, un bridge...) en cas d'édentement.

Il est conseillé d'effectuer des visites de contrôle destinées à limiter les problèmes dentaires.



## F - KINÉSITHÉRAPEUTE

Le kinésithérapeute est un spécialiste de la rééducation. A partir de la prescription médicale, il établit un bilan des capacités de son patient et lui propose un programme adapté de rééducation.

Il peut vous aider :

- À rééduquer l'appareil locomoteur, c'est-à-dire tout ce qui permet de bouger : marche, équilibre...
- À améliorer vos capacités respiratoires,
- À améliorer vos capacités à faire des efforts.

La pratique de la kinésithérapie comporte également la promotion de la santé et la prévention.

Le kinésithérapeute peut intervenir sans prescription médicale dans le domaine du sport, de la prévention, de la remise en forme.

Il peut vous conseiller pour trouver l'aide à la marche la plus adaptée à vos besoins et la régler selon votre morphologie.

## G- PSYCHOMOTRICIEN

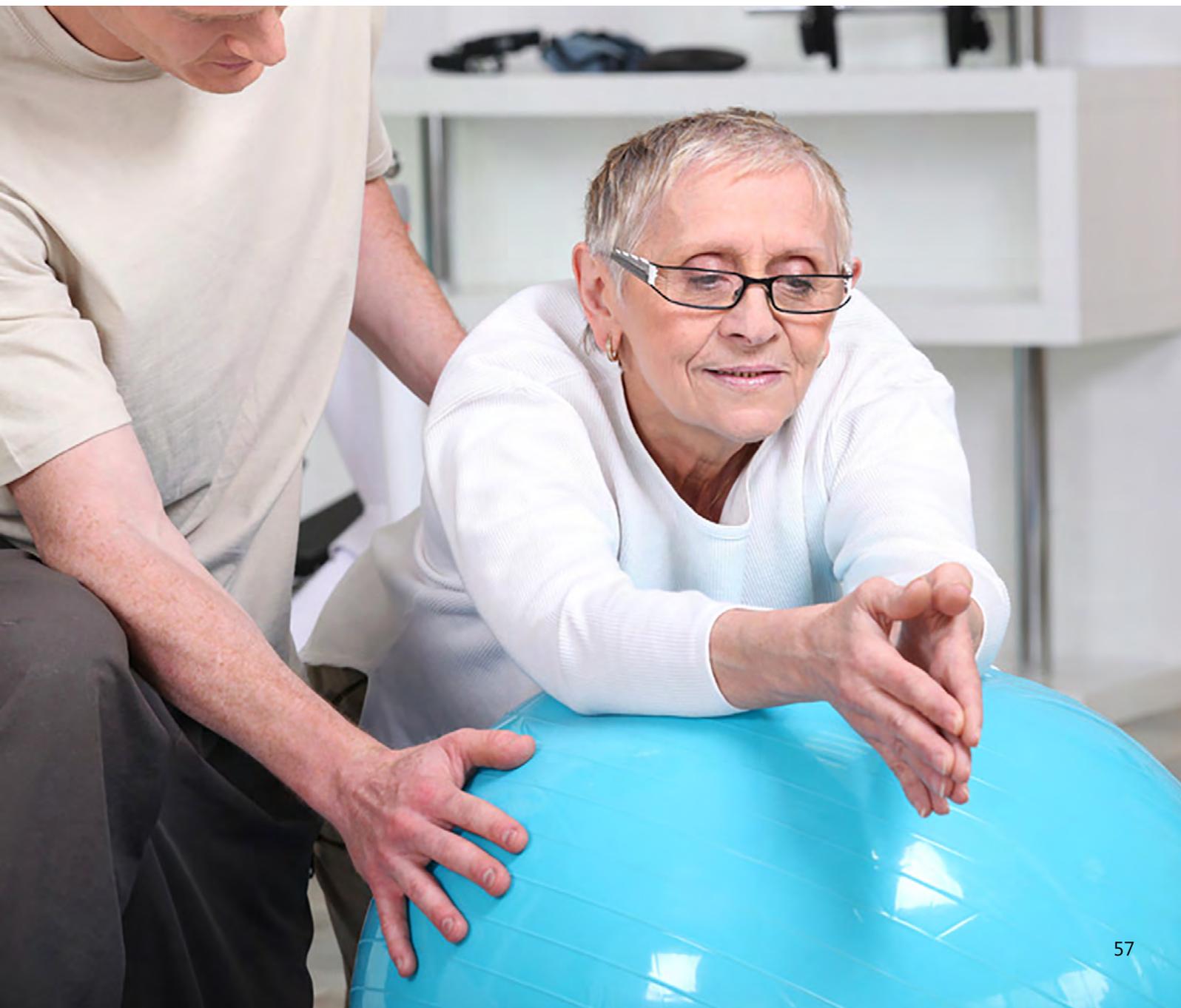
Il est également un spécialiste de la rééducation qui intervient sur prescription médicale. Les problèmes comme les troubles de l'orientation dans le temps ou dans l'espace (par exemple, dans le cas d'une maladie d'Alzheimer) et des dysfonctionnements moteurs relèvent de son champ d'action.

Pour accompagner ses patients, il utilise plusieurs méthodes : expression corporelle, activités de coordination et de rythme, exercices d'orientation, jeux... L'objectif du psychomotricien est de permettre au patient de mieux maîtriser son corps et d'améliorer son comportement.

### **Dans quel cadre intervient-il auprès des personnes âgées ?**

La plupart des psychomotriciens exercent en tant que salariés à l'hôpital ou dans des EHPAD (Établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes). Il peut également travailler dans les équipes spécialisées Alzheimer à domicile (ESAD).

Peu de psychomotriciens exercent en libéral.



Il intervient auprès des personnes qui ont des difficultés dans la réalisation de leurs activités du fait d'un handicap, des conséquences d'une maladie ou de l'avancée en âge.

L'intervention d'un ergothérapeute a pour objectif de faciliter la réalisation des activités de la personne accompagnée : pouvoir s'habiller avec aisance malgré un handicap moteur par exemple.

### En quoi consiste l'intervention de l'ergothérapeute ?

Il recueille et analyse les besoins et les souhaits exprimés par la personne, ses habitudes de vie et son environnement. L'ergothérapeute va pouvoir intervenir sur différents champs comme :

- **La prévention** a pour objectif de permettre à la personne de rester autonome le plus longtemps possible dans ses activités et son environnement. Les actions proposées concernent :
  - La prévention des risques de chute
  - L'aménagement du domicile
  - Le conseil en aides techniques avec des mises en situation en milieu de vie ordinaire
- **La réadaptation** a pour objectif de permettre à la personne de continuer à faire ce qu'elle avait l'habitude de faire mais de façon différente. Par exemple, faire ses lacets avec une seule main après un AVC (Accident vasculaire cérébral) ayant entraîné la paralysie d'un bras. Il peut aussi s'agir d'adaptation de l'environnement comme celle du logement pour qu'il devienne facilitateur.

Ainsi, l'ergothérapeute peut préconiser :

- L'utilisation d'aides techniques ou technologiques
- La mise en place d'aides à domicile ;
- Le recours à des chiens d'assistance pour les personnes déficientes sensorielles ;
- **La réinsertion** a pour objectif de permettre à la personne de réinvestir les activités qui lui tenaient à cœur auparavant ou qu'elle doit faire et qu'elle ne se sent plus capable de faire. Par exemple, un ergothérapeute va pouvoir aider une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer à refaire des recettes qu'elle avait l'habitude de réaliser auparavant.



Des ergothérapeutes peuvent être mandatés par des organismes participant au financement de travaux d'aménagement du logement pour donner des conseils afin de rendre le domicile de personnes âgées ou handicapées plus confortable et sécurisé. (Voir p. )

Grâce au programme «Bien chez soi» de vos caisses de retraite complémentaires AGIRC ARRCO, l'intervention d'un ergothérapeute vous coûte seulement 15€.

Il contribue au maintien de l'autonomie, au maintien à domicile et à la prévention des chutes des personnes âgées.

Dans quelles situations intervient le pédicure-podologue ?

- Il peut intervenir dans les situations suivantes :
- Il réalise des soins de la peau et des ongles pour des affections du pied
- Il contribue à prévenir et traite des problèmes de pied liés à des pathologies telles que l'arthrose, le diabète, la perte d'équilibre chez la personne âgée...
- Il conçoit des orthèses plantaires, aussi appelées semelles orthopédiques, qui permettent d'améliorer la marche et l'équilibre et de compenser les conséquences de certaines malformations
- Il rééduque le pied et l'équilibre après une intervention chirurgicale
- Il joue un rôle de conseil, d'éducation et de prévention dans l'hygiène, le soin quotidien, le chaussage...

### Quelle est la prise en charge d'une consultation ?

Le pédicure-podologue peut intervenir sans prescription préalable. Cependant, seuls certains actes prescrits par une ordonnance médicale sont pris en charge par l'Assurance maladie.



Sous certaines conditions, des personnes diabétiques peuvent bénéficier d'une prise en charge de l'assurance maladie.



## J - ORTHOPHONISTE

Son intervention a pour objectif d'améliorer ou de maintenir les capacités de communication à l'oral ou à l'écrit pour permettre à la personne de préserver une vie sociale et d'éviter l'isolement. Il peut également proposer des exercices pour permettre à la personne de pouvoir continuer à s'alimenter en évitant les fausses routes.

L'orthophoniste peut intervenir pour aider les personnes souffrant de différents troubles :

- Les troubles de la voix, les paralysies faciales, les troubles d'articulation,
- Les troubles de la déglutition,
- Les troubles des fonctions cognitives : mémoire, attention, concentration...
- Les troubles de l'audition et la surdité,
- Les troubles neurologiques ou neurodégénératifs,

### Comment débiter une prise en charge chez un orthophoniste ?

Pour obtenir un rendez-vous chez un orthophoniste, il faut une prescription médicale pour un bilan orthophonique d'un médecin généraliste ou d'un spécialiste. Les séances sont remboursées à tout assuré social après accord de l'organisme d'assurance maladie dont il dépend.

### En quoi consiste l'intervention de l'orthophoniste ?

Lors des séances de rééducation, l'orthophoniste peut proposer différents exercices pour travailler en fonction de la pathologie et des intérêts de la personne.

Seul ou en collaboration avec un ergothérapeute, l'orthophoniste peut également mettre en place des solutions alternatives de communication (utilisation d'un logiciel informatique...).

L'orthophoniste apporte un soutien à la personne et à ses aidants par des conseils appropriés. Par exemple si la personne souffre de troubles de la déglutition, l'orthophoniste lui apprend, ainsi qu'à son entourage, les postures de sécurité afin d'éviter les fausses routes. Il peut aussi conseiller d'adapter l'alimentation : épaissir les liquides, proscrire les aliments qui risquent de s'éparpiller comme la semoule...



## 5 - LES EQUIPES MOBILES

Ces équipes interviennent uniquement sur prescription médicale. Vous pouvez en parler à votre médecin qui pourra faire une demande.

### A - L'ÉQUIPE MOBILE D'INTERVENTION GÉRIATRIQUE (EMIG)

**Pour qui ? : les personnes âgées qui présentent des fragilités gériatriques comme : chutes à répétition, troubles cognitifs, dénutrition, perte d'autonomie, troubles du comportement, poly médication.**

Composée d'un médecin, d'infirmières et secrétaires, l'équipe mobile réalise une évaluation gériatrique. Elle élabore des recommandations de prise en charge médicale et paramédicale qu'elle transmet à l'entourage et au médecin traitant.

Interventions à l'hôpital, à domicile ou en établissement.

### B - L'ÉQUIPE MOBILE DE GÉRONTO-PSYCHIATRIE (EMGP)

**Pour qui ? : les personnes âgées de plus de 65 ans qui présentent des symptômes psychiatriques, liée à des troubles cognitifs ou neurodégénératifs.**

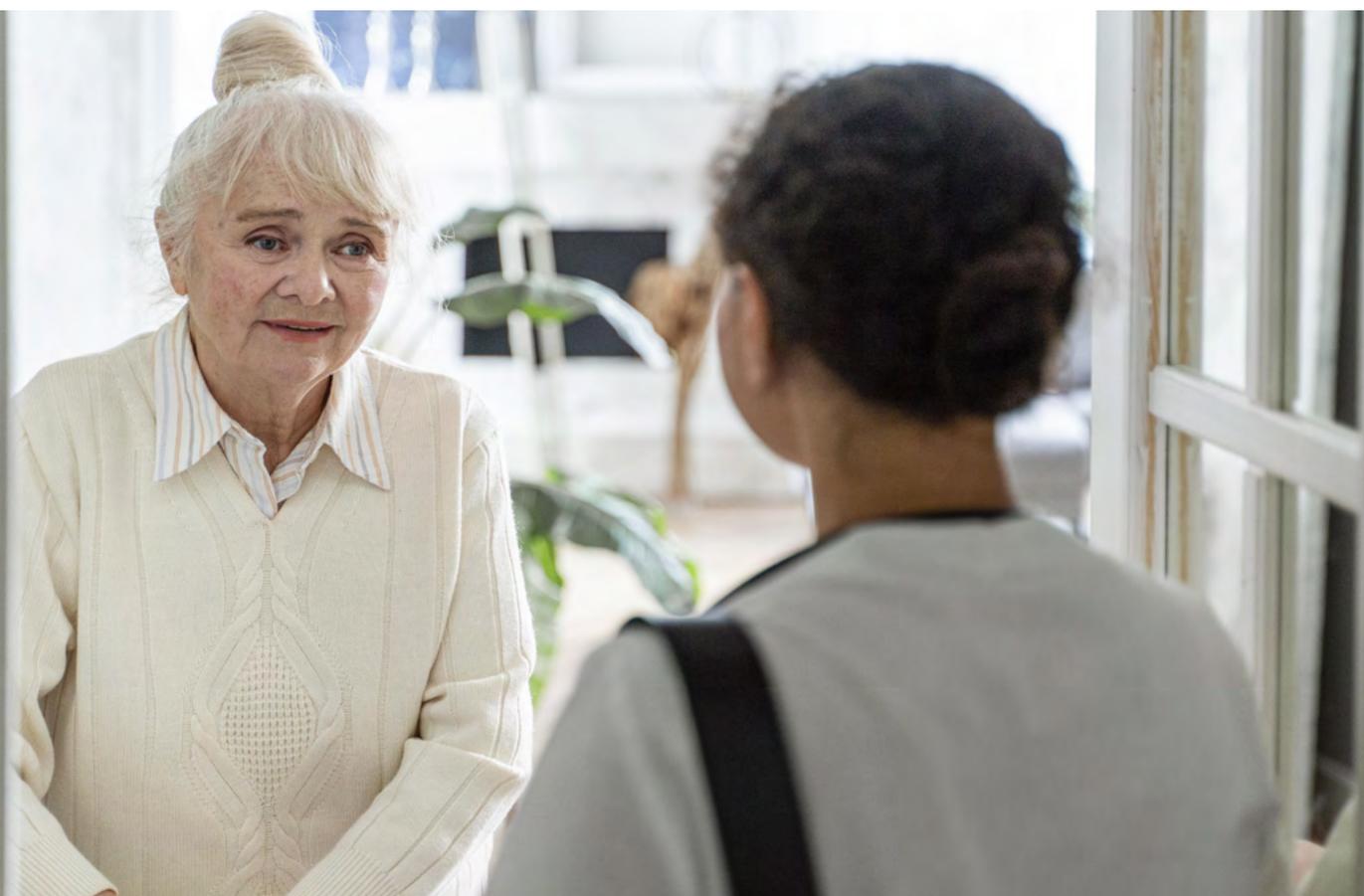


Ce dispositif ne s'adresse pas aux personnes ayant des pathologies psychiatriques avant 65 ans.

Elles continuent leur suivi médical avec leur psychiatre et/ou Centre médico-psychologique.

Composée de médecins, infirmières, psychologues, cadres de santé et secrétaire, l'équipe évalue et accompagne les patients et aidants tout au long des troubles.

Son objectif est d'identifier des symptômes, permettre un diagnostic, orienter vers les réseaux adaptés, proposer un suivi ambulatoire et améliorer la prescription des médicaments psychotropes.



## C - L'ÉQUIPE MOBILE DE SOINS PALLIATIFS (EMSP)

**Pour qui ? : les personnes atteintes d'une maladie évolutive incurable en fin de vie dont le recours à des traitements médicaux ne consiste plus à guérir, mais à soulager la souffrance due aux symptômes physiques et à apaiser les souffrances psychiques et psychologiques.**

L'équipe mobile intervient principalement en établissement auprès des équipes soignantes à qui elle apporte des conseils, son expertise et son soutien. Plus rarement, elle peut intervenir directement auprès du patient et de son entourage à domicile.

L'objectif est de maintenir la qualité de vie du patient et d'améliorer sa prise en charge.

## D - L'HOSPITALISATION À DOMICILE (HAD)

**Pour qui ? : les patients qui ne nécessitent plus une surveillance permanente en hôpital mais qui ont besoin de soins répertoriés, sous réserve de remplir des critères définis d'entrée dans le service :**

- Des soins ponctuels, techniques et complexes dans une pathologie non stabilisée
- Des soins continus dans le cadre d'une pathologie évolutive
- Des soins de réadaptation

La demande d'admission est réalisée par le médecin traitant ou hospitalier.

Composée d'un médecin et d'un cadre de santé coordonnateurs, d'infirmières et d'aides-soignantes, d'une assistante sociale, l'équipe mobile de l'HAD intervient 7 jours sur 7 et 24h/24. Ils travaillent en collaboration avec les professionnels du domicile.





# 6

## LES AIDES FINANCIÈRES ET L'ACCÈS AUX DROITS

- 1 -

L'ÉVALUATION DE  
L'AUTONOMIE : LA  
GRILLE AGGIR

- 2 -

LES AIDES EN SORTIE  
D'HOSPITALISATION

- 3 -

L'ALLOCATION  
PERSONNALISÉE  
D'AUTONOMIE

- 4 -

LES AIDES DES  
CAISSES DE  
RETRAITES

- 5 -

L'AIDE SOCIALE  
DÉPARTEMENTALE

- 6 -

LA MDPH -  
CARTES CMI

- 7 -

LES DÉDUCTIONS  
FISCALES

- 8 -

LES DROITS ET  
OBLIGATIONS DES  
AIDANTS

- 9 -

L'AIDE  
ADMINISTRATIVE

## 1 - L'ÉVALUATION DE L'AUTONOMIE : LA GRILLE AGGIR

L'évaluation de l'autonomie pour les personnes âgées se fait avec la grille AGGIR (Autonomie Gérontologie Groupe Iso-Ressources). C'est un outil national qui permet d'évaluer le degré de perte d'autonomie physique ou psychique de la personne et de regrouper les personnes âgées en 6 niveaux de dépendance (GIR).

La grille sert de référence pour obtenir des aides financières. Ainsi, les personnes en GIR 1 à 4 peuvent bénéficier de l'APA (Allocation personnalisée d'autonomie) du conseil départemental tandis que celles en GIR 5 ou 6 peuvent demander des aides à leur caisse de retraite.

### Caractéristiques du demandeur en fonction du GIR auquel il est rattaché

<b>GIR 1</b>	Personne confinée au lit ou au fauteuil, dont les fonctions mentales sont gravement altérées et qui nécessite une présence indispensable et continue d'intervenants.
<b>GIR 2</b>	Personne confinée au lit ou au fauteuil, dont les fonctions mentales ne sont pas totalement altérées et dont l'état exige une prise en charge pour la plupart des activités de la vie courante. Ou personne dont les fonctions mentales sont altérées, mais qui est capable de se déplacer et qui nécessite une surveillance permanente.
<b>GIR 3</b>	Personne ayant conservé une autonomie mentale et une autonomie locomotrice partielle, mais qui a besoin quotidiennement et plusieurs fois par jour d'une aide pour les soins corporels.
<b>GIR 4</b>	Personne n'assumant pas seule ses transferts mais qui, une fois levée, peut se déplacer à l'intérieur de son logement, et qui a besoin d'aide pour la toilette et l'habillement. Ou personne n'ayant pas de problèmes locomoteurs mais qui doit être aidée pour les soins corporels et les repas.
<b>GIR 5</b>	Personne ayant seulement besoin d'une aide ponctuelle pour la toilette, la préparation des repas et le ménage.
<b>GIR 6</b>	Personne encore autonome pour les actes essentiels de la vie courante.

## 2 - LES AIDES EN SORTIE D'HOSPITALISATION

### Pour qui ?

**Ces aides s'adressent à toutes les personnes ayant besoin d'un soutien à leur domicile au moment de la sortie d'une hospitalisation ou d'un passage aux urgences, selon les dossiers d'aide.**

### Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'une prise en charge financière pour des prestations de soutien à domicile attribuée par la plupart des caisses de retraite ou par certaines mutuelles.



### Comment faire ?

#### Pour les caisses de retraite :

La plupart des caisses de retraite, sous conditions de ressources, d'âge et de perte d'autonomie, accordent des aides après une sortie d'hospitalisation. Dans la majorité des cas, la demande doit être faite par l'assistante sociale de l'hôpital. Il ne faut pas hésiter à solliciter un rendez-vous. Si l'établissement ne dispose pas d'assistante sociale, il est recommandé de contacter directement la caisse de retraite ou le CLIC.

Après une évaluation des besoins à domicile, un plan d'aide est proposé indiquant la participation financière restant à charge.

#### Pour la mutuelle :

Au moment de votre sortie d'hospitalisation, il est utile de contacter sa mutuelle pour une éventuelle prise en charge d'aide à domicile (selon le contrat). C'est elle qui détermine le nombre et la durée des interventions. Elle envoie un ordre de mission à un prestataire de service conventionné qui prendra contact avec le demandeur pour définir le planning des heures attribuées.



Pensez à demander un bulletin de sortie d'hospitalisation et/ou une ordonnance du médecin.

## 3 - L'ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE (APA)

### Pour qui ?

**L'APA est une allocation destinée aux personnes âgées répondant aux conditions suivantes :**

- **Être âgé de 60 ans ou plus,**
- **Être reconnu en perte d'autonomie en raison de son état physique ou cognitif (GIR 1 à 4),**
- **Avoir besoin d'une aide pour l'accomplissement des actes essentiels de la vie quotidienne (se lever, se déplacer dans son logement, s'habiller, manger, se servir...),**
- **Résider de façon stable et régulière en France.**

### Qu'est-ce que c'est ?

C'est une allocation qui contribue au financement des dépenses nécessaires au maintien à domicile des personnes âgées. Les besoins sont évalués au domicile de la personne par un travailleur social ou une infirmière du Conseil départemental. Cette évaluation aboutit à l'établissement d'un niveau de dépendance (GIR) et à l'élaboration d'un plan d'aide.

### Qu'est-ce que le GIR ?

Le GIR est la mesure du degré d'autonomie, établie à l'aide d'une grille nationale dépendance nommée grille AGGIR (voir p).

### Le plan d'aide

Les aides inscrites dans ce plan peuvent être :

- Les aides à domicile : prestataire, mandataire, emploi direct,
- Le portage de repas,
- La télé-alarme,
- Les fournitures d'hygiène (changes pour incontinence),
- L'accueil de jour,
- L'hébergement temporaire,
- Le petit matériel d'adaptation du logement,
- Ce plan d'aide personnalisé est signé par le bénéficiaire et validé par une commission départementale.

### Les obligations du bénéficiaire

Pour le maintien de l'APA, le bénéficiaire s'engage auprès du Conseil départemental à :

- Utiliser l'allocation pour financer le plan d'aide comme il a été défini,
- Déclarer la personne ou le service d'aide à domicile rémunéré par cette allocation,
- Fournir les justificatifs d'utilisation de l'aide,
- Déclarer tout changement qui survient dans sa situation (déménagement, hospitalisation de plus d'un mois, d'intervenants au domicile, modification de ses ressources...).

## Comment faire ?

Pour bénéficier de cette aide il faut :

- **Retirer un dossier** de demande auprès : du CLIC, des CCAS, Mairies, des services du Conseil départemental ou le télécharger en ligne.
- **Le compléter** avec l'aide éventuelle d'un service social ou du CLIC. La partie médicale est remplie par le médecin.
- **L'adresser complet** au conseil départemental.
- Après réception de votre dossier, l'équipe médico-sociale **déterminera votre degré d'autonomie**.
- **Si vous relevez des GIR 5 ou 6**, le Conseil départemental vous notifiera le rejet de votre demande. Dans ce cas, une sollicitation auprès de votre caisse de retraite est possible.
- **Si vous relevez des GIR 1 à 4**, l'équipe médico-sociale prendra contact avec vous pour procéder à l'évaluation sociale.

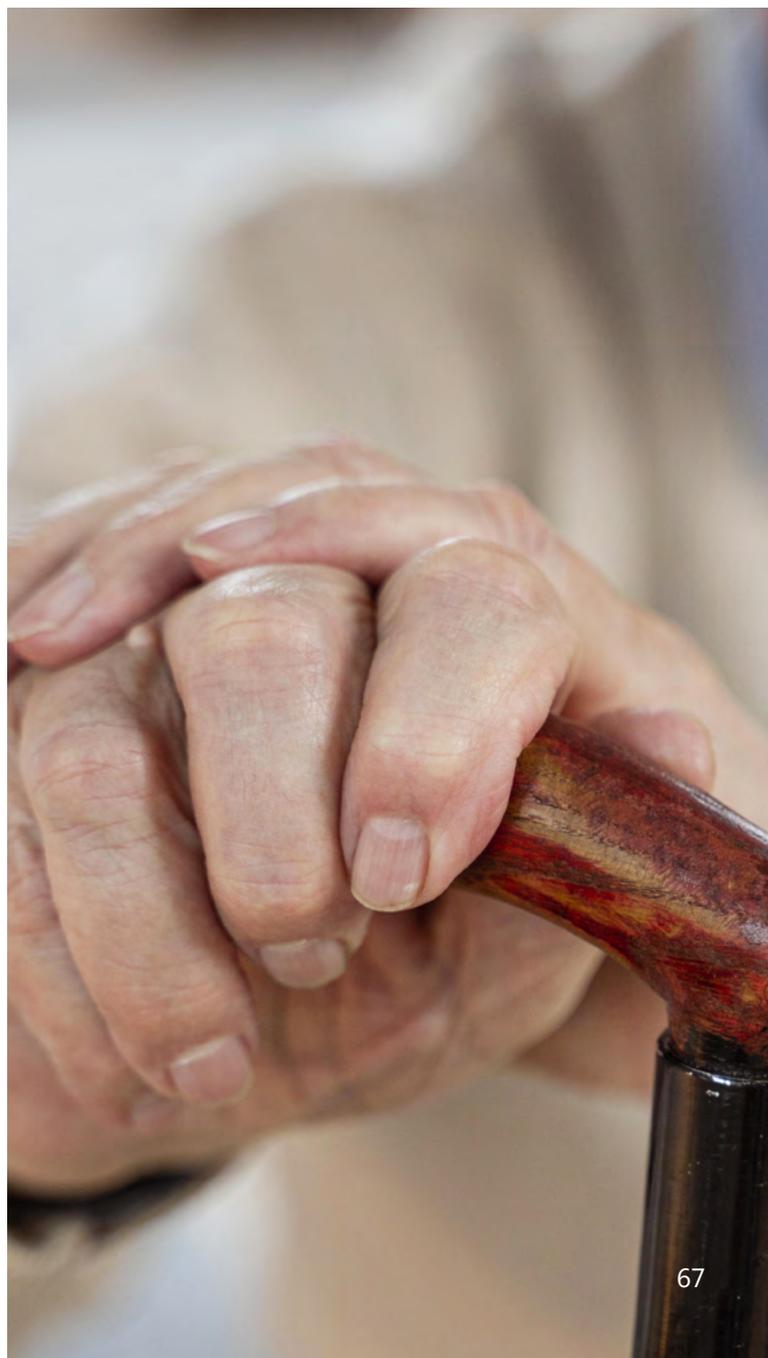
## Comment est calculée l'APA ?

Le montant de l'allocation est calculé en fonction :

- Des besoins relevés dans le plan d'aide et de la nature des aides nécessaires
- D'un barème : le plan d'aide ne peut pas dépasser un certain montant en fonction du GIR de la personne
- Des ressources du foyer : le demandeur participe au financement du plan d'aide de 0 à 90% du montant.



L'APA ne peut se cumuler avec d'autres prestations du même type attribuées par la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH) ou par les aides des caisses de retraite. L'APA n'est pas récupérable sur la succession.



## 4 - LES AIDES DES CAISSES DE RETRAITE

### Pour qui ?

**Les personnes retraitées rencontrant des difficultés mais autonomes (GIR 5/6) peuvent prétendre à des aides.**

### Qu'est-ce que c'est ?

Les caisses de retraite peuvent proposer des **aides financières** pour continuer à vivre chez soi le mieux possible et soutenir leurs ressortissants en cas de difficultés.

Chaque caisse de retraite a sa propre politique d'action sociale, et peut financer des dispositifs (aide à domicile, portage de repas, téléassistance, adaptation du logement, déménagement, soutien à l'aidant, ..) avec des critères d'attribution différents (ressources, fragilité...).

### Comment faire ?

Une demande administrative est envoyée à la caisse de retraite auprès de laquelle le plus grand nombre de trimestres a été cotisé.

Toutes les informations sur les aides possibles et sur les critères d'éligibilité se trouvent sur les sites internet des caisses de retraite.

Pour plus d'informations, renseignez-vous directement auprès d'elle ou auprès du CLIC.

#### **L'aide aux aidants de la Mutualité Sociale Agricole :**

Il existe un dossier d'aide au répit de l'aidant de la MSA pour les retraités du régime agricole. Sous conditions de ressources, des aides à domicile, de l'hébergement temporaire ou du soutien psychologique peuvent être en partie financés.

#### **Les caisses de retraite complémentaires**

Elles proposent des aides ponctuelles.

Par exemple, le groupe AGIRC/ARRCO propose de l'aide pour de :

- L'accompagnement au transport, via les chèques "Sortir plus", pour leurs ressortissants de plus de 80 ans
- L'aide à domicile nommée "Aide momentanée " pour les personnes de plus de 75 ans en situation de fragilité (maladie, veuvage, absence de l'aidant)
- Une évaluation du domicile par un ergothérapeute, le "Diagnostic Bien chez soi", pour les plus de 75 ans

## 5 - L'AIDE SOCIALE DÉPARTEMENTALE

### Pour qui ?

**Pour les personnes âgées d'au moins 65 ans (ou 60 ans pour les personnes reconnues inaptes au travail) qui résident en France de façon stable et régulière ou disposent d'un titre de séjour en cours de validité.**

### Comment faire ?

La demande d'aide sociale départementale se fait auprès du centre communal d'action sociale (CCAS) ou de la mairie qui transmet ensuite le dossier au conseil départemental.

### Qu'est-ce que c'est ?

Cette aide financière est apportée par le Conseil départemental aux personnes qui ne peuvent pas financer leurs aides à domicile ou leurs frais d'établissement.

Cette aide sociale constitue une avance du conseil départemental. A ce titre, elle peut donc être réclamée par la collectivité au bénéficiaire si celui-ci :

- A une augmentation de ses ressources
- Décède : elle est récupérable sur sa succession selon des critères différents si c'est à domicile ou en établissement



Le conseil départemental tient compte des donations de biens dans les 10 ans qui ont précédé ou succédé à la demande

## L'aide-ménagère à domicile

### Pour qui ?

**Pour bénéficier de l'aide-ménagère, il faut :**

- **Avoir des difficultés pour accomplir les principales tâches ménagères**
- **Ne pas bénéficier de l'APA (Allocation personnalisée d'autonomie) et ne pas pouvoir en bénéficier**
- **Avoir des ressources mensuelles inférieures au minimum vieillesse appelé Allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa)**

### Qu'est-ce que c'est ?

L'aide est versée directement au service d'aide à domicile choisi par la personne. Il doit être habilité à l'aide sociale par le conseil départemental. Une participation financière est demandée au bénéficiaire.



**Recours sur succession :** Le Conseil départemental récupère les sommes avancées sur la succession de la personne âgée

Si vous ne pouvez pas bénéficier de l'aide-ménagère à domicile ni de l'APA (Allocation personnalisée d'autonomie), vous pouvez vous rapprocher de votre caisse de retraite.

### Pour qui ?

**Pour les personnes dont les ressources sont inférieures au montant des frais d'hébergement de l'établissement dans lequel elles sont accueillies.**

### Qu'est-ce que c'est ?

Le Conseil départemental finance les frais d'hébergement de la personne. En contrepartie, la personne âgée doit reverser 90 % de ses revenus (allocation logement comprise). Les 10 % restants sont laissés à sa disposition. Cette somme doit être d'au minimum 108 € par mois en 2020 (montant réajusté tous les ans).

**Les obligés alimentaires\*** participent aux frais en fonction de leurs possibilités financières. Le montant est fixé par le Conseil départemental ou le Juge des affaires familiales.

#### **\*L'obligation alimentaire :**

L'article 205 du code civil indique que « les enfants doivent des aliments à leur père et mère ou autres ascendants qui sont dans le besoin ».

Cette obligation alimentaire à double sens s'applique des parents aux enfants, des enfants aux parents, ainsi qu'entre époux. Sont également concernés les gendres et belles-filles envers leurs beaux-parents ainsi que les adoptés envers les adoptants.

#### **Recours sur succession :**

Après le décès de la personne, le conseil départemental récupère la totalité des montants qu'il a versés à l'établissement.

#### **Comment faire ?**

Votre demande doit être déposée auprès de la commune où vous avez résidé au moins 3 mois consécutifs avant d'aller vivre en établissement. Elle doit être réalisée en même temps que les démarches d'admission dans une structure d'accueil.

#### **Comment est calculée l'aide sociale ?**

La commission d'aide sociale prend en compte dans son évaluation les ressources personnelles du demandeur de toute nature ainsi que les ressources provenant de l'obligation alimentaire. Sont cependant exclues la retraite d'ancien combattant et les pensions honorifiques.

## 6 - LA MAISON DÉPARTEMENTALE DES PERSONNES HANDICAPÉES (MDPH)

### Les aides de la MDPH :

Les personnes reconnues handicapées avant l'âge de 60 ans s'adressent à la MDPH pour bénéficier d'aides, notamment la Prestation de **Compensation du handicap** (PCH). Un dossier est à constituer. Il sera suivi par une évaluation d'une équipe médico-sociale. L'aide est personnalisée : elle peut couvrir les aides humaines, matérielles (aménagement du logement et du véhicule) et animalières ainsi que les surcoûts liés au transport et les aides spécifiques ou exceptionnelles. Les bénéficiaires peuvent l'utiliser à domicile ou en établissement. L'ouverture de ce droit n'est soumise à aucun plafond de revenus.

La MDPH accorde la **carte mobilité inclusion**.

#### Pour qui ?

**La CMI est délivrée par le conseil départemental pour les personnes âgées de plus de 60 ans.**

#### Qu'est-ce que c'est ?

La CMI donne des avantages aux personnes âgées et aux personnes handicapées, notamment pour faciliter leurs déplacements. Elle est délivrée pour une durée de 1 à 20 ans ou à titre définitif. Elle comporte trois options qui peuvent se cumuler.

CARTE	POUR QUI ?	LES DROITS ATTRIBUÉS
<b>CMI mention invalidité</b>	Pour les personnes dont le taux d'incapacité est d'au moins 80% ou bénéficiant de l'APA en GIR 1-2 ; Les personnes sont atteintes de troubles majeurs qui altèrent de manière importante l'autonomie individuelle.	Elle permet d'obtenir une priorité d'accès dans les transports en commun, dans les lieux accueillant du public, dans les files d'attente. L'affichage doit être clair et visible dans les lieux où le droit s'exerce. La CMI invalidité permet également de bénéficier de réductions dans les transports et d'avantages fiscaux.
<b>ECMI mention priorité</b>	Pour les personnes dont la position debout est pénible. Pour les personnes dont le taux d'incapacité est inférieur à 80% ou en GIR 3 à 6.	Elle donne accès aux places assises dans les transports en commun, lieux accueillant du public etc.
<b>CMI mention stationnement</b>	Pour les personnes dont la perte d'autonomie réduit la capacité de déplacement à pied	Elle permet à son titulaire ou à la personne qui l'accompagne d'utiliser les places et lieux de stationnement réservés. La carte doit être apposée de façon visible sur le pare-brise du véhicule.

## Comment faire ?

En fonction de votre situation, vous faites la demande de CMI à la MDPH ou au Conseil départemental.

Vos critères	A qui s'adresser ?
Vous avez moins de 60 ans	MDPH
Vous avez plus de 60 ans, vous êtes bénéficiaire de la MDPH	MDPH
Vous avez plus de 60 ans et vous êtes bénéficiaire de l'APA	Conseil départemental
Vous avez plus de 60 ans sans dossier APA ni MDPH	Conseil départemental



Les dossiers sont téléchargeables sur le site du conseil départemental.

Les travailleurs sociaux ou le CLIC peuvent vous aider à remplir les formulaires.



## 7 - LES DÉDUCTIONS FISCALES

### Pour qui ?

**Pour tout citoyen qui paie ses impôts en France.**

### Comment faire ?

Vous remplissez les sommes dépensées dans les parties concernées des déclarations d'imposition en se référant au guide joint à la déclaration. Vous devez conserver les justificatifs. Pour tout renseignement : s'adresser auprès de l'hôtel des impôts dont dépend votre commune ou auprès des maisons France Service.

### Qu'est-ce que c'est ?

Ce sont des avantages fiscaux qui peuvent être accordés en fonction de l'âge et des conditions de vie pour compenser certaines dépenses liées au maintien à domicile, en établissement ou au soutien apporté à une personne âgée. Ces montants peuvent être plafonnés.

#### Les pensions alimentaires versées à un ascendant

Elles sont versées à un ascendant qui a besoin d'aide et peuvent être déduites des revenus sous certaines conditions. Elle doit être destinée à un ascendant pour lequel le contribuable est soumis à l'obligation alimentaire pour couvrir des besoins essentiels (nourriture, logement, santé...) et dans la mesure où cette aide est proportionnée aux ressources et aux charges du contribuable. Cette pension peut prendre différentes formes telles que de l'argent versé, des factures payées à la place de la personne (frais médicaux, frais d'hébergement...), la mise à disposition d'un logement ou l'hébergement de la personne concernée.

#### L'hébergement d'une personne âgée chez soi

Dans le cas de l'hébergement d'une personne de plus de 75 ans ne dépendant pas de l'obligation alimentaire (frère, sœur, oncle, tante...), une somme représentative des dépenses engagées peut être déduite des impôts, sous certaines conditions.

#### Les déductions d'impôts pour les autres services à la personne

Une partie des sommes versées pour les services portage de repas, téléassurances et autres services à la personne (esthétique, courses, animaux, etc.) délivrés par des structures labellisées Service à la personne peut être déduite des impôts.

#### Les crédits d'impôts pour l'emploi d'un salarié à domicile (services à la personne à domicile)

Les dépenses liées à l'emploi d'un salarié à domicile peuvent, sous certaines conditions, permettre de bénéficier d'un crédit d'impôts. Pour bénéficier de l'avantage fiscal, les services doivent être rendus par un salarié en emploi direct, par une structure agréée. Les services rendus à domicile doivent répondre à des besoins courants comme de l'assistance aux personnes âgées ou handicapées, l'entretien de la maison, des travaux ménagers, les petits travaux de jardinage, les prestations de petit bricolage, l'assistance informatique à domicile...

#### Les frais liés à l'hébergement en établissement

Les dépenses liées à l'hébergement en établissement sont partiellement déductibles des impôts.

### Qu'est-ce que c'est ?

Des dispositions prévues par la loi pour permettre d'accompagner un proche en fin de vie ou en perte d'autonomie grave.

### Le congé de proche aidant

#### Pour qui ?

**Le congé de proche aidant est ouvert aux salariés de droit privé, fonctionnaires, travailleurs indépendants et demandeurs d'emploi qui aident un proche âgé ayant un handicap ou une perte d'autonomie particulièrement grave. Ce proche peut être :**

- le conjoint du salarié, son concubin, son partenaire lié avec lui par un PACS (pacte civil de solidarité),
- un ascendant,
- un ascendant ou un collatéral de son conjoint, concubin ou partenaire lié par un PACS,
- une personne âgée avec laquelle il réside ou avec laquelle il entretient des liens étroits et stables et à qui il vient en aide de manière régulière et fréquente à titre non professionnel.

**Le proche âgé doit résider en France de façon stable et régulière. Il peut vivre à domicile ou en établissement. Son niveau de perte d'autonomie doit être évalué en GIR 1, 2 ou 3.**

#### Qu'est-ce que c'est ?

Le congé de proche aidant permet de **suspendre ou réduire son activité professionnelle** pour accompagner un proche qui souffre d'une perte d'autonomie importante.

**Sa durée maximale est de 3 mois**, renouvelable **dans la limite d'un an sur l'ensemble de la carrière professionnelle. Il peut être fractionné.** La durée minimale de chaque période de congé est fixée à une journée. Le maintien dans l'emploi est garanti.

Le congé peut également être transformé en période de travail à temps partiel, sous réserve de l'accord de l'employeur.



**Ce congé est rémunéré.** Se renseigner auprès de la CAF ou de la MSA pour le versement de l'allocation journalière du proche aidant. Un formulaire de demande de l'allocation est disponible sur leurs sites internet.

#### Comment faire la demande ?

Le salarié adresse la demande à son employeur par une lettre recommandée avec accusé de réception au moins un mois avant le début du congé (sauf urgence). Un modèle de courrier est téléchargeable sur le site  service-public.fr.

L'employeur ne peut pas refuser, ni reporter la date de début du congé si le salarié demande à le prendre en une seule fois à temps plein. En revanche, il n'est pas tenu d'accepter une demande de congé à temps partiel. En cas de refus de l'employeur, seul un congé à temps plein sera donc possible.

## Disponibilité et temps partiel pour les fonctionnaires

### Qu'est-ce que c'est ?

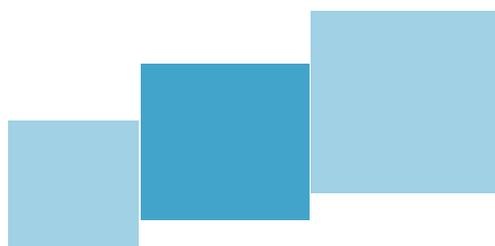
Les fonctionnaires peuvent bénéficier de deux dispositifs proches du congé de proche aidant :

#### Le temps partiel de droit

Un fonctionnaire a le droit d'obtenir un temps partiel pour donner des soins à un proche, conjoint ou parent, atteint d'une maladie grave ou d'un handicap nécessitant la présence d'une tierce personne.



Pour en savoir plus sur le temps partiel ou la disponibilité, consulter le portail de la Fonction publique.



#### La disponibilité

Un fonctionnaire en disponibilité cesse d'exercer son activité professionnelle pendant une certaine période. Il ne bénéficie plus de sa rémunération et de ses droits à l'avancement et à la retraite.

Un fonctionnaire a le droit de demander sa disponibilité pour donner des soins à un proche, conjoint ou parent, atteint d'une maladie grave ou d'un handicap nécessitant la présence d'une tierce personne. La disponibilité est accordée pour une durée maximum de trois ans avec possibilité de renouvellement.



## Le congé de solidarité familiale pour les salariés du privé et de la fonction publique

### Qu'est-ce que c'est ?

Ce congé permet de s'absenter pour accompagner un proche en fin de vie. On considère qu'une personne est en fin de vie lorsqu'elle est atteinte d'une affection grave et incurable, en phase avancée ou terminale.

Sa durée maximale est de trois mois mais renouvelable une seule fois. Le congé est en principe pris en continu, mais, avec l'accord de l'employeur, il peut être transformé en période à temps partiel.

**Le congé n'est pas rémunéré.** Ce congé est de droit si le salarié remplit les conditions pour en bénéficier : il ne peut donc pas être reporté ni refusé par l'employeur. Il est possible de toucher l'allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie lorsque l'on prend un congé de solidarité familiale (voir ci-dessous)

À l'issue du congé ou de la période d'activité à temps partiel, le salarié ou le fonctionnaire retrouve son emploi ou un emploi similaire assorti d'une rémunération au moins équivalente.

### Comment faire la demande ?

Pour un salarié du privé :

Le salarié doit adresser à l'employeur, au moins 15 jours avant le début du congé, une lettre recommandée avec avis de réception ou remise contre récépissé contenant les informations suivantes :

- La volonté de suspendre le contrat de travail pour bénéficier du congé de solidarité familiale,
- La date du départ en congé et, si le salarié le souhaite, une demande de fractionnement ou de transformation en temps partiel du congé.
- Un certificat médical, établi par un médecin qui atteste que la personne souffre d'une pathologie mettant en jeu le pronostic vital, ou qu'elle est en phase avancée ou terminale d'une affection grave et incurable.

Pour un fonctionnaire :

Le congé de solidarité familiale est accordé sur demande écrite qui contient les informations suivantes :

- Le nombre de journées demandées selon que le demandeur souhaite cesser son activité ou bénéficier d'un temps partiel,
- Le nom, prénom et numéro de sécurité sociale de la personne accompagnée ainsi que les coordonnées de l'organisme de sécurité sociale dont elle relève.
- L'attestation du médecin de la personne accompagnée.



## Percevoir l'allocation journalière d'accompagnement de fin de vie lors d'un congé de solidarité familiale

### Pour qui ?

Le versement de l'allocation est ouvert à tout salarié, fonctionnaire ou demandeur d'emploi. La personne accompagnée en fin de vie doit vivre à domicile et non à l'hôpital.

### Qu'est-ce que c'est ?

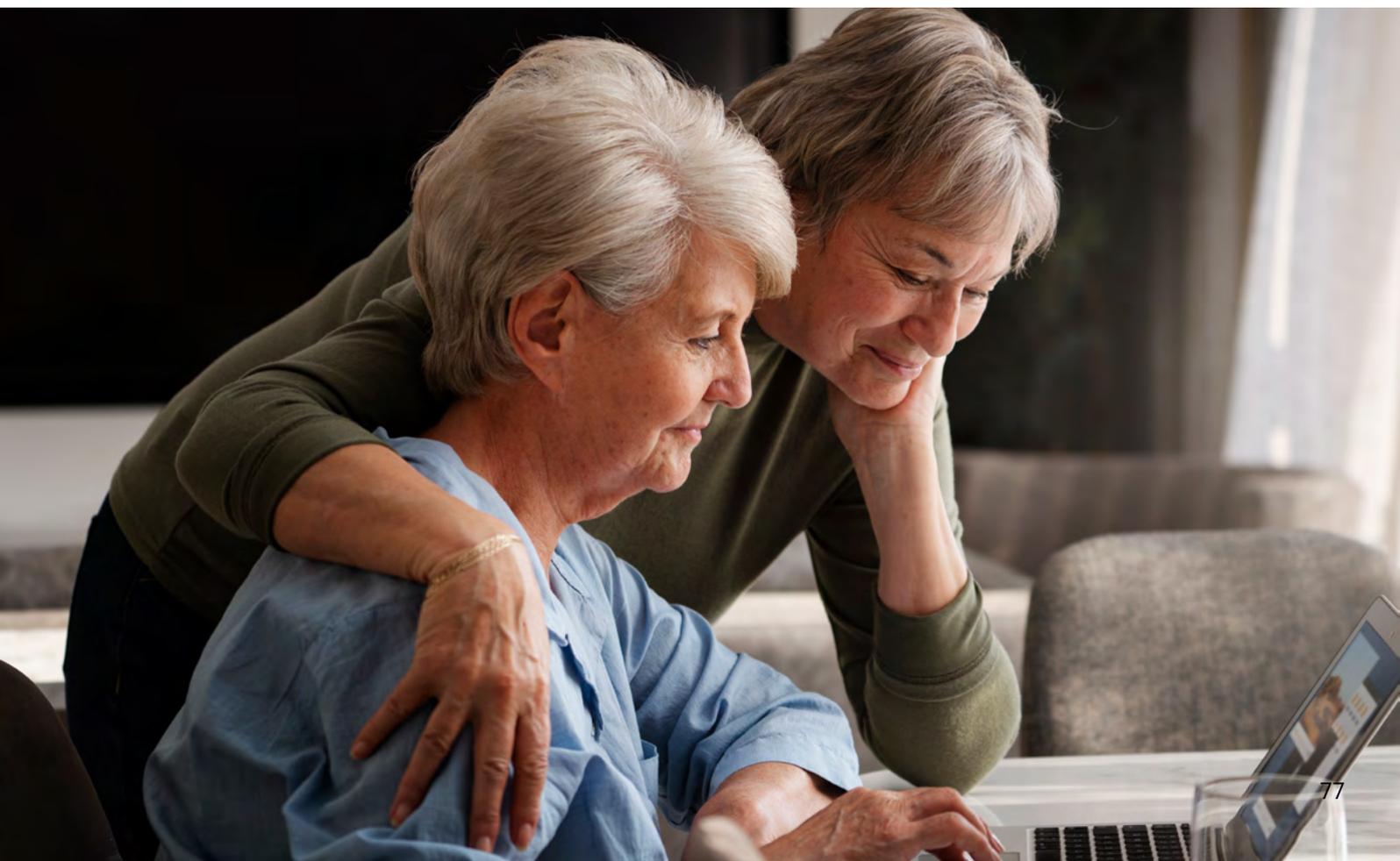
Cette allocation est destinée aux personnes suspendant ou réduisant leur activité professionnelle dans le cadre d'un congé de solidarité familiale. Elle est versée de manière journalière, dans la limite maximale de 21 jours.

L'allocation peut être versée jusqu'à 42 jours en cas de réduction de travail à temps partiel. Se renseigner auprès de la CPAM pour connaître les montants journaliers.

### Comment faire la demande ?

Le bénéficiaire souhaitant percevoir l'allocation doit adresser à la caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) les documents suivants :

- Le formulaire  n°14555\*01 de demande d'allocation journalière d'accompagnement à domicile d'une personne en fin de vie,
- Une attestation remplie par l'employeur précisant que le salarié bénéficie d'un congé de solidarité familiale,
- Pour un demandeur d'emploi : une déclaration sur l'honneur de cessation de recherche active d'emploi pour accompagner à domicile une personne en fin de vie.



## Le don de jours de repos aux collègues aidant une personne en perte d'autonomie

### Pour qui ?

Pour les salariés du privé et de la fonction publique qui viennent en aide à une personne atteinte d'une perte d'autonomie d'une particulière gravité ou présentant un handicap. Ce proche peut être :

- Le conjoint du salarié, son concubin, son partenaire lié avec lui par un PACS (pacte civil de solidarité),
- Un ascendant ou un descendant,
- Un collatéral (les frères et sœurs, les oncles et tantes et leurs descendants) jusqu'au quatrième degré,
- Un ascendant, un descendant ou un collatéral jusqu'au quatrième degré de son conjoint, concubin ou partenaire lié par un pacte civil de solidarité,
- Une personne âgée ou handicapée avec laquelle il réside ou avec laquelle il entretient des liens étroits et stables, à qui il vient en aide de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel.

### Qu'est-ce que c'est ?

Donner des jours de repos à un collègue aidant une personne âgée en perte d'autonomie est possible. Il est possible de faire don :

- De ses jours de congés annuels à partir du moment où l'on a pris 24 jours ouvrables de congés annuels,
- Des jours déposés sur un compte épargne-temps,
- De ses jours de RTT.

L'employeur doit donner son accord. Il n'y a pas de contrepartie à ce don.

L'aidant bénéficie du maintien de sa rémunération pendant sa période d'absence. Il conserve le bénéfice de tous les avantages qu'il avait acquis avant le début de sa période d'absence.

### Comment faire la demande ?

Le salarié informe son employeur qu'il renonce à ses jours de repos au bénéfice de son collègue proche aidant. La démarche peut être anonyme.



Pour plus de détails sur la procédure à suivre, renseignez-vous auprès du service des ressources humaines de votre entreprise.

Il n'existe pas de statut officiel d'aidant d'un proche âgé en perte d'autonomie qui donnerait droit à une rémunération.

Si la personne âgée n'est pas bénéficiaire de l'APA (allocation personnalisée d'autonomie), elle peut employer librement un membre de sa famille en tant qu'aide à domicile.

Si la personne âgée est bénéficiaire de l'APA, la loi l'autorise à employer un membre de sa famille (à l'exception du conjoint, concubin ou partenaire de PACS) en tant qu'aide à domicile dans le cadre de l'APA qui lui est accordée. Son APA permet ainsi de rémunérer le membre de la famille qu'elle salarie.

En tant que bénéficiaire de l'APA, la personne âgée doit pouvoir justifier auprès du conseil départemental de l'utilisation conforme des sommes versées à ce qui est prévu par son plan d'aide (nombre d'heures réalisées, type d'aide apportée...).

### Les obligations au titre d'employeur :

Dans les deux cas, l'aidant devient l'aide à domicile salariée de son proche âgé qui devient lui-même employeur (avec des obligations).

### Avantages et risques de ce salariat familial :

Il est nécessaire de bien **peser le pour et le contre** lorsqu'on envisage de mettre en place ce type d'organisation que l'on soit un aidant familial ou une personne âgée en perte d'autonomie.

En effet, cela peut présenter des **avantages** (valorisation financière de l'aide apportée, cotisation pour la retraite, protection sociale, lien de confiance pré-existant...). Mais attention à bien mesurer les **conséquences** de ce choix et les impacts éventuels :

- Si vous êtes en activité professionnelle et que vous envisagez de l'abandonner pour vous consacrer à l'aide apportée à votre proche :
  - La perte de revenus occasionnée est à mesurer (les plans d'aide APA sont plafonnés) ;
  - Avoir à l'esprit que le retour sur le marché du travail peut s'avérer difficile.
- L'équilibre de la famille peut être perturbé par cette situation : risque de désengagement des autres membres de la famille entre autres, risque de conflits entre les membres de la famille notamment lié au fait d'être rémunéré pour s'occuper de son proche.
- Le salariat familial peut créer une situation de subordination de l'aidant (le proche) à l'aidé (la personne âgée) qui peut avec le temps devenir difficile et générer de l'épuisement. De plus, quand un membre d'une famille se trouve en situation d'employé, le respect du cadre contractuel peut présenter le risque de ne pas être garanti de la même façon que dans une situation professionnelle classique. Se faire aider de professionnels permet de l'éviter.
- Certains actes (toilette, changes...) ne sont pas toujours évidents à réaliser ou à recevoir lorsqu'ils sont effectués entre membres de la même famille.

## Le droit au répit

Ce droit est une nécessité pour les aidants et doit permettre d'échapper dans la mesure du possible au sentiment de culpabilité. Les solutions ci-dessous sont détaillées dans d'autres chapitres :

- Les **accueils de jour** :
- Les **accueils temporaires en établissement ou en famille d'accueil**
- L'**aide à domicile**
- La **téléassistance**
- Les **séjours de vacances adaptées**
- Le **relayage à domicile**

Dans le cadre de l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) une aide financière d'aide au répit est financée sous conditions.



## 9 - L'AIDE ADMINISTRATIVE

Des structures peuvent vous aider à remplir les dossiers, les courriers etc.

- le **CCAS** de votre ville
- le **CLIC**
- la **Circonscription de la Solidarité départementale (CSD)** : une assistante sociale est désignée sur chaque commune de l'arrondissement de Vitry le François. Pour les personnes sans enfant à charge, sur la commune de Vitry le François uniquement, c'est le CCAS et non la CSD
- les **France Services** : les animateurs sont un relais entre les administrations et les particuliers. Il en existe sur les communes suivantes : Bassuet, Pargny-sur-Saulx, Saint-Rémy-en-Bouzemont, Sermaize-les-Bains, Thiéblemont-Farémont, et Vitry le François.



# LES SIGLES

<b>AAH</b> : Allocation aux adultes handicapés	<b>CCAS</b> : Centre communal d'action sociale	accompagner la vie
<b>AGGIR</b> : Autonomie gérontologique groupe iso-ressources	<b>CESU</b> : Chèque emploi service universel	<b>FEPEM</b> : Fédération des particuliers employeurs
<b>AGIRC-ARRCO</b> : Retraites complémentaires	<b>CLIC</b> : centre local d'information et de coordination (gérontologique)	<b>FAVEC</b> : Fédération des associations de conjoints survivants et parents d'orphelins
<b>AGIRC</b> : Association générale des institutions de retraite des cadres	<b>CMI</b> : Carte mobilité inclusion	<b>MARPA</b> : Maisons d'accueil et résidence pour l'autonomie
<b>ARRCO</b> : Association pour le régime de retraite complémentaire des salariés	<b>CPAM</b> : Caisse primaire d'assurance maladie	<b>MDPH</b> : Maison départementale des personnes handicapées
<b>AL</b> : Allocation logement	<b>CSD</b> : Circonscription de la solidarité départementale - Conseil départemental	<b>MSA</b> : Mutualité sociale agricole
<b>APL</b> : Allocation personnalisée au logement	<b>DMLA</b> : Dégénérescence maculaire liée à l'âge	<b>MSP</b> : Maison de santé pluridisciplinaire
<b>APA</b> : Allocation personnalisée d'autonomie délivrée par le Conseil départemental	<b>EHPA</b> : Établissement d'hébergement pour personnes âgées	<b>OMS</b> : organisation mondiale de la santé
<b>ANAH</b> : Agence nationale de l'amélioration de l'habitat	<b>EMIG</b> : Équipe mobile d'intervention gériatrique	<b>ONAC</b> : Office national des anciens combattants
<b>ASH</b> : aide sociale à l'hébergement	<b>EMGP</b> : Équipe mobile géronto-psychiatrie	<b>PACS</b> : Pacte civil de solidarité
<b>ASI</b> : Allocation supplémentaire d'invalidité	<b>EMSP</b> : Équipe mobile de soins palliatifs	<b>PCH</b> : Prestation compensatrice du handicap
<b>ASPA</b> : Allocation de solidarité aux personnes âgées	<b>ESAD</b> : Equipe spécialisée Alzheimer à domicile	<b>REGECAP</b> : Réseau de coordination Champagne Ardenne - Gérontologue et soins palliatifs
<b>ARS</b> : Agence régionale de santé	<b>GIR</b> : Groupe iso-ressource	<b>RTT</b> : Récupération du temps de travail
<b>AVS</b> : Accident vasculaire cérébrale	<b>HAD</b> : Hospitalisation à domicile	<b>SSIAD</b> : Service de soins infirmiers à domicile
<b>CAF</b> : Caisse allocation familiale	<b>INPES</b> : Institut national de prévention et d'éducation pour la santé	<b>UDAF</b> : Union départementale des associations familiales
<b>CARSAT</b> : Caisse d'assurance retraite et de santé au travail	<b>JALMALV</b> : Jusqu'à la mort	

# LES COMMUNES DU PAYS VITRYAT

## Zone d'intervention du clic sud est marnais

Ablancourt	Couvrot	Lisse-En-Champagne	Sogny-En-L'angle
Alliancelles	Dompremy	Loisy-Sur-Marne	Sompuis
Ambrières	Drosnay	Luxemont-Villotte	Somsois
Arrigny	Drouilly	Maisons-En-Champagne	Songy
Arzillieres-Neuville	Ecollemont	Margerie-Hancourt	Soulanges
Aulnay-L'aitre	Ecriennes	Marolles	St-Jean-Devant-Possesse
Bassu	Etrepy	Matignicourt-Goncourt	St-Lumier-En-Champagne
Bassuet	Favresse	Maurupt-Le-Montois	St-Lumier-La-Populeuse
Bettancourt-La-Longue	Frignicourt	Merlaut	St-Ouen Et Domprot
Bignicourt-Sur-Marne	Giffaumont-Champaubert	Moncetz-L'abbaye	St-Quentin Les Marais
Bignicourt-Sur-Saulx	Gigny-Bussy	Norrois	St-Remy-En-Bouzemont
Blacy	Glannes	Orconte	Ste-Marie Du Lac-Nuise-ment
Blaise-Sous-Arzillieres	Haussignemont	Outines	Thieblemont-Faremont
Blesme	Hauteville	Outrepoint	Trois-Fontaines L'abbaye
Brandanvillers	Heiltz-Le-Hutier	Pargny-Sur-Saulx	Val-De-Viere
Breban	Heiltz-Le-Maurupt	Plichancourt	Vanault-Le-Chatel
Brusson	Heiltz-L'evêque	Ponthion	Vanault-Les-Dames
Bussy-Le-Repos	Huiron	Possesse	Vauclerc
Changy	Humbauville	Pringy	Vavray-Le-Grand
Chapelaine	Isle-Sur-Marne	Reims-La-Brulee	Vavray-Le-Petit
Charmont	Jussecourt-Minecourt	Saint-Amand-Sur-Fion	Vernancourt
Chatelraould-St-Louvent	La Chaussée-Sur-Marne	Saint-Cheron	Villers-Le-Sec
Chatillon-Sur-Broue	Landricourt	Saint-Eulien	Vitry-En-Perthois
Cheminon	Larzicourt	Saint-Utin	Vitry-Le-François
Cloyes-Sur-Marne	Le Buisson-Sur-Saulx	Saint-Vrain	Vouillers
Coole	Le Meix Tiercelin	Sapignicourt	Vroil
Corbeil	Les Rivieres Henruel	Scrupt	
Courdemanges	Lignon	Sermaize-Les-Bains	

# RÉPERTOIRE

*Les dispositifs d'écoute, de soutien, d'information, d'orientation et d'accompagnement*

## **CLIC SUD EST MARNAIS**

Espace Mendès France  
18 rue Marabais  
51300 VITRY-LE-FRANÇOIS

☎ 03 26 72 22 53

@ clic@aapa.fr

## **CONSULTATION MÉMOIRE – CH VITRY-LE-FRANÇOIS**

2 rue Charles Simon  
51308 VITRY-LE-FRANÇOIS

☎ 03 26 73 60 39

## **EQUIPE SPÉCIALISÉE ALZHEIMER A DOMICILE (ESAD) – FAMILLES RURALES**

11 rue Aristide Briand  
51300 VITRY-LE-FRANÇOIS

☎ 06 85 10 86 98

## **FRANCE ALZHEIMER**

Antenne locale Vitryate

☎ 07 63 49 31 84

@ antenne.alzheimervitryat@gmail.com

## **ALZHEIMER CAFE 52 (Saint Dizier)**

☎ 03 25 04 19 19

@ alzheimercafe52@live.fr

## **ALLO ALZHEIMER**

☎ 0 979 818 806

## **LE RELAIS DES AIDANTS**

☎ 01 79 64 48 99

## **AVEC NOS PROCHES**

☎ 01 84 72 94 72

## **FRANCE PARKINSON**

☎ 07 83 36 50 92

## **FÉDÉRATION DES ASSOCIATIONS DE CONJOINTS SURVIVANTS ET PARENTS D'ORPHELINS**

☎ 03 26 62 10 07

## **JALMAV**

☎ 03 26 86 42 47

@ jalmalv51@gmail.com

*Le soutien à domicile - les services d'aide à domicile*

## **AAPA**

1 Bis rue des Beaux Anges  
51300 VITRY-LE-FRANÇOIS

☎ 03 26 72 21 21

@ contact@aapa.fr

## **ADHAP SERVICES**

3 rue Léon Bourgeois  
51000 CHALONS-EN-CHAMPAGNE

☎ 03 26 26 30 30

@ adhapp51a@adhappservices.eu

## **ADMR LES 3 UNIONS**

4 Boulevard François 1er  
51300 VITRY-LE-FRANÇOIS

☎ 03 26 72 53 61

@ admr.3unions@fede51.admr.org

## **AGE D'OR SERVICES**

30 rue du Lycée  
51000 CHÂLONS-EN-CHAMPAGNE

☎ 03 26 65 37 61

## **AIDHOM**

12 rue du Pont  
51300 VITRY-LE-FRANÇOIS

☎ 03 90 40 28 00

@ contact@aidhom.fr

## **AVEC (Avec mes services à domicile)**

4 rue de Vitry  
51250 SERMAIZE-LES-BAINS

☎ 03 26 73 19 03

☎ 09 70 19 29 93

### **FAMILLES RURALES**

11 rue Aristide Briand  
51300 VITRY-LE-FRANÇOIS

☎ 03 26 62 38 44

### **PARTAGE TRAVAIL 51**

18 rue du Pont  
51300 VITRY-LE-FRANÇOIS

☎ 03 26 74 71 55

@ contact@partagetavail.fr

## *Le portage de repas*

### **AAPA**

1 Bis rue des Beaux Anges  
51300 VITRY-LE-FRANÇOIS

☎ 03 26 72 21 21

@ contact@aapa.fr

### **ADMR LES 3 UNIONS**

4 Boulevard François 1er  
51300 VITRY-LE-FRANÇOIS

☎ 03 26 72 53 61

@ admr.3unions@fed51.admr.org

### **VITALLIANCE**

9 bis rue des bons malades  
51100 REIMS

☎ 03 26 46 35 94

### **ADMR La Champagne Crayeuse**

Place de la Mairie  
51600 LA CHEPPE

☎ 03 26 70 61 22

### **AGE D'OR SERVICES**

30 rue du Lycée  
51000 CHÂLONS-EN-CHAMPAGNE

☎ 03 26 65 37 61

Se rapprocher du CLIC pour connaître la liste des traiteurs

## *La télé assistance*

### **ADMR FILIEN**

Rue Edmond Rostand Val de Murigny II  
51100 REIMS

☎ 03 26 84 83 43

### **ALLOVIE**

245 Route des lucioles - Antipolis Business

☎ 0 800 300 364

@ contact@allovie.com

### **AVEC (Avec mes services à domicile)**

☎ 0 811 65 28 28

### **ASSYSEL**

11 Rue de Florence  
51100 REIMS

☎ 0 800 541 641

### **BIOTEL/AAPA**

1 bis rue des Beaux Anges  
51300 VITRY-LE-FRANÇOIS

☎ 03 26 72 21 21

@ contact@aapa.fr

### **MINIFONE**

49 Rue Thiers  
51100 REIMS

☎ 04 72 37 37 67

### **PRESENCE VERTE**

24 bd Louis Roederer - CS 30001  
51077 REIMS Cedex

☎ 0 800 00 89 89

@ pv08-51-55@presenceverte.fr

## *Les SSIAD*

### **SSIAD CH VITRY-LE-FRANÇOIS**

2 rue Charles Simon

☎ 51300 VITRY-LE-FRANÇOIS

03 26 73 60 83

### **SSIAD FAMILLES RURALES**

11 rue Aristide Briand

51300 VITRY-LE-FRANÇOIS

☎ 03 26 74 43 45

## L'accueil de jour

---

### **EHPAD VLF**

2 rue Charles Simon  
51308 VITRY-LE-FRANÇOIS  
☎ 03 26 73 60 89

### **EHPAD SAINT GERMAIN LA VILLE**

2 Résidence du Parc  
51240 SAINT GERMAIN LA VILLE  
☎ 03 26 67 52 69

## Le relayage à domicile

---

### **EHPAD SAINT GERMAIN LA VILLE**

2 Résidence du Parc  
51240 SAINT-GERMAIN-LA-VILLE  
☎ 03 26 67 52 69

Les pharmacies proposent également du matériel technique, ne pas hésiter à prendre contact avec elles.

## Le relayage à domicile - Les aides techniques

---

### **SANETIS**

1 rue du Pont  
51300 VITRY-LE-FRANÇOIS  
☎ 03 25 07 50 60

### **MDC MEDICAL**

208 Av. de Champagne  
51300 Frignicourt  
☎ 03 26 62 23 11

## L'amélioration de l'habitat

---

### **COMAL SOLIHA**

16 Boulevard Hippolyte Faure  
51000 CHALONS EN CHAMPAGNE  
☎ 03 26 64 13 93  
@ comal@solih.fr

### **PLATEFORME GAIHAH**

3 rue du Vieux Port  
51300  
☎ 03 26 41 22 92  
@ contact@gaiah.org

## Les structures d'hébergement - Résidences autonomie

---

### **AAPA**

1 Bis rue des Beaux Anges  
51300 VITRY-LE-FRANÇOIS  
☎ 03 26 72 21 21  
@ contact@aapa.fr

### **LES JOURS TRANQUILLES**

94 rue de Vitry  
51250 SERMAIZE LES BAINS  
☎ 06 17 68 73 56  
@ desjourstranquilles@gmail.com

### **MARPA**

6 rue des Fossés  
51340 VANAULT LES DAMES  
☎ 03 26 41 04 52  
@ marpa6@wanadoo.fr

## Résidence service

---

### **DOMITYS**

4 Rue de la Glacière  
51300 VITRY-LE-FRANÇOIS  
☎ 03 53 58 00 00

## Les EHPAD

---

### ARC EN CIEL

2 rue Charles Simon  
51308 VITRY-LE-FRANÇOIS  
☎ 03 26 73 60 89

### COLYSEE

24 Rue Bénard  
51250 SERMAIZE-LES-BAINS  
☎ 03 26 73 21 26

### THIEBLEMONT

Rue Laurent Gérard  
51300 THIÉBLEMONT-FARÉMONT  
☎ 03 26 73 80 05

### VILLA BEAU SOLEIL

24 Chemin des Vignes  
51300 LOISY-SUR-MARNE  
☎ 03 26 62 90 00

### SAINT GERMAIN LA VILLE

2 Résidence du Parc  
51240 SAINT-GERMAIN-LA-VILLE

### DOMREMY

2 ruelle Domrémy  
51300 MAISONS-EN-CHAMPAGNE  
☎ 03 26 72 14 12

## Familles d'accueil

---

### DÉPARTEMENT DE LA MARNE

Service solidarité, Grand Age et Handicap  
2 bis rue de Jessaint  
CS 30454  
51038 CHÂLONS-EN-CHAMPAGNE cedex  
☎ 03 26 69 39 34  
☎ 03 26 69 52 72  
@ ssgah@marne.fr

## Hébergement temporaire

---

### MARPA

6 rue des Fossés  
51340 VANAULT-LES-DAMES  
☎ 03 26 41 04 52  
@ marpa6@wanadoo.fr

### DOMITYS

4 Rue de la Glacière  
51300 VITRY-LE-FRANÇOIS  
☎ 03 53 58 00 00

L'accueil temporaire se fait dans chaque EHPAD

## La protection des personnes vulnérables

---

### TRIBUNAL JUDICIAIRE

2 Quai Eugène Perrier  
51000 Châlons en Champagne  
☎ 03 26 69 27 27

### TRIBUNAL JUDICIAIRE

### CONSEIL DEPARTEMENTAL DE L'ACCES AUX DROITS (CDAD)

2 Quai Eugène Perrier  
51000 Châlons en Champagne  
☎ 03 26 69 36 96  
@ cdad-marne@justice.fr

### UDAF DE LA MARNE

Médiation familiale  
☎ 03 26 69 47 50  
☎ 06 64 03 87 36  
@ mediation@udaf51.com  
@ udafmarne@udaf51.com



# AIDANTS, SOYEZ FIER DE VOUS !



CONTACTEZ-NOUS

 **LE CLIC**

Espace Mendes France

18 rue Marabais

51300 VITRY-LE-FRANÇOIS

 03 26 74 40 56

 [csdvlf@marne.fr](mailto:csdvlf@marne.fr)