

GUIDE



# Bien vieillir en Médoc



Guide ressources  
à l'usage des personnes retraitées,  
des aînés et de leurs accompagnants

PAYS MÉDOC

GUIDE

∞

Bien vieillir en Médoc

# Se repérer en Pays Médoc



## Préambule

Rechercher des solutions pour faciliter sa vie ou celle d'un proche au quotidien, trouver les bonnes structures, identifier les aides... Cela peut devenir un parcours compliqué.

Pour pallier cette difficulté, il a été décidé dans le cadre du Contrat Local de Santé du Médoc<sup>1</sup> de concevoir un guide ressources regroupant toutes les informations utiles pour vous aiguiller dans vos recherches et vos choix.

L'accompagnement du vieillissement de la population revêt, en effet, un intérêt tout particulier au regard de l'évolution démographique du territoire.

Le Pays Médoc a assuré la coordination et la production de ce guide qui a reposé sur la mobilisation et la contribution de l'ensemble des partenaires concernés, chacun dans son domaine, par l'accompagnement des personnes retraitées, des aînés et de leurs accompagnants. Cet ouvrage a été conçu pour répondre aux questions que vous pouvez vous poser. Bonne lecture !

1. Signataires du CLS Médoc : L'ARS, le Pays Médoc, la Préfecture de la Gironde, le Département de la Gironde, l'AAPAM, l'ADAPEI de la Gironde, l'Association Rénovation, la CARSAT Aquitaine, la CPAM de la Gironde, le Centre Hospitalier Charles Perrens, l'Hôpital Suburbain du Bouscat, la MSA de la Gironde, le Pavillon de la Mutualité-Clinique du Médoc, l'Union Régionale des Professionnels de Santé Infirmiers Libéraux d'Aquitaine et l'Union Régionale des Professionnels de Santé Médecins Libéraux Aquitaine.

## Comment utiliser ce guide ?

### Nous vous proposons deux types d'entrée :

- **une entrée par des questions** que vous pouvez vous poser, qui vous préoccupent, ci-contre en page 5. Chaque question vous renvoyant à une page à partir de laquelle vous trouverez les informations dont vous avez besoin ;

- et **une entrée par thématique** organisée dans un **sommaire** pages 8 et 9.

#### À SAVOIR !

Les informations contenues dans ce document sont celles en vigueur en septembre 2016.

## Les questions que vous pouvez vous poser... Les pages où vous pourrez trouver des réponses !

### > Bien vieillir en prenant soin de soi

Comment protéger mon capital santé ?

[ cf. page 13 ]

J'ai du temps à donner. Quelles solutions s'offrent à moi ?

[ cf. page 22 ]

### > Vivre à domicile

Comment organiser ou aménager mon domicile pour que ce soit plus facile d'y vivre en sécurité ?

[ cf. page 27 ]

Vous souhaitez vivre à domicile mais vous avez besoin d'aide pour effectuer les tâches ménagères, faire les courses, préparer les repas.

[ cf. page 30 ]

On m'a parlé de l'accueil de jour : qu'est-ce que c'est ? Comment y faire appel ?

[ cf. page 46 ]

### > Vivre ailleurs temporairement

Quelles solutions s'offrent à moi si, temporairement, je ne peux plus vivre chez moi ?

Je pars quelques jours. Des structures peuvent-elles accueillir mon père pendant mon absence ?

[ cf. page 51 ]

## > Changer de lieu de vie

Où aller vivre si mon logement n'est plus adapté ?  
Ma mère va venir habiter chez moi. Pourra-t-elle continuer à bénéficier de l'APA ?

[ cf. page 59 ]

## > Répondre aux besoins de soins

J'ai besoin de soins : à qui m'adresser ?

[ cf. page 83 ]

Quelles sont les possibilités de prises en charge selon ma situation ?

[ cf. page 90 ]

## > Bénéficier d'aides financières et connaître ses droits

Quelles sont les aides financières possibles en fonction de ma situation ?  
J'ai entendu parler de l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) : qu'est-ce que c'est ?

Est-ce que je vais devoir (ou mes héritiers) rembourser l'Aide Sociale, l'APA ?

[ cf. page 103 ]

Je rencontre des difficultés avec les services qui m'entourent : comment puis-je exercer mes droits ?

[ cf. page 121 ]

Je souhaite organiser à l'avance ma propre protection (personne de confiance, directives anticipées, faire mon testament...) : comment faire ?

[ cf. page 129 ]

Mon proche a besoin d'être protégé : quelles sont les mesures existantes et comment les mettre en place ?

[ cf. page 139 ]

## > Aider un proche/Être aidant

J'apporte de l'aide à l'un de mes proches. J'ai besoin de comprendre la maladie. A qui m'adresser ?

[ cf. page 147 ]

J'ai besoin d'être écouté, de souffler, de m'organiser... Où puis-je trouver du soutien ?

[ cf. page 153 ]

Ma mère va venir habiter chez moi. Pourra-t-elle continuer à bénéficier de l'APA ?

[ cf. page 59 ]

Je pars quelques jours. Des structures peuvent-elles accueillir mon père pendant mon absence ?

[ cf. page 51 ]

On m'a parlé de l'accueil de jour : qu'est-ce que c'est ? Comment y faire appel ?

[ cf. page 46 ]

# Sommaire

SE REPÉRER EN PAYS MÉDOC	2	CHAPITRE 6	
LES QUESTIONS QUE VOUS POUVEZ VOUS POSER	5	BENEFICIER D'AIDES FINANCIERES	100
CHAPITRE 1		ET CONNAITRE SES DROITS	
BIEN VIEILLIR EN PRENANT SOIN DE SOI	10	Bénéficiaire d'aides financières	103
Prendre soin de sa santé	13	Exercer ses droits	120
Bouger pour être bien dans son corps, rester en forme	16	Organiser à l'avance sa propre protection	129
Se divertir	17	Les différentes mesures de protection juridique	139
Etre bénévole	22	CHAPITRE 7	
CHAPITRE 2		AIDER UN PROCHE / ETRE AIDANT	144
VIVRE A DOMICILE	24	Connaître la maladie	147
Aménager son logement et s'équiper de matériel adapté	27	Avoir du temps libre	148
Être aidé à domicile	30	Partir en vacances	151
Vivre à domicile avec une maladie	38	Besoin d'échanger - Trouver du soutien	153
Se déplacer à l'extérieur	40	Concilier vie privée et vie professionnelle	155
Aller à l'accueil de jour	46	Prendre soin de l'autre - Le bien-être de son proche	157
CHAPITRE 3		Prendre soin de sa santé	159
VIVRE AILLEURS TEMPORAIREMENT	48	Accompagner la fin de vie	160
Présentation de l'hébergement temporaire	51	En cas de décès	162
Choisir un hébergement temporaire	52	A QUI S'ADRESSER ?	164
CHAPITRE 4		SIGLES & ACRONYMES	172
CHANGER DE LIEU DE VIE	56	INDEX	174
Changer de domicile	59	CHARTRE DES DROITS ET LIBERTES	176
Choisir un hébergement	63	DE LA PERSONNE AGEE EN SITUATION DE HANDICAP	
CHAPITRE 5		OU DE DEPENDANCE	
REPENDRE AUX BESOINS DE SOINS	80		
Rechercher un professionnel de santé	83		
ou un établissement de soins			
Prises en charge des besoins particuliers	90		

## CHAPITRE 1

∞

# Bien vieillir en prenant soin de soi



## Sommaire

<b>Prendre soin de sa santé</b>	13
Les ateliers de prévention	13
Les bilans de santé	14
Les dépistages organisés du cancer	15
<b>Bouger pour être bien dans son corps, rester en forme</b>	16
<b>Se divertir</b>	17
Pratiquer des activités de loisirs...	18
Sortir : aller au cinéma, assister à des concerts, des conférences, voir des spectacles, des expositions...	19
Faire des voyages, des excursions	21
<b>Etre bénévole</b>	22
Devenir bénévole, oui mais quelle activité ?	22
Où s'informer ? Où trouver une activité bénévole ?	23

Comment vivre sereinement et de manière épanouie l'avancée en âge, que l'on soit seul, en couple ou entre amis ?

Rester actif de corps et d'esprit, penser à soi, à sa vie passée et à venir, anticiper des changements de vie comme la retraite, prendre en compte ses nouveaux rythmes et capacités, rester en contact avec les autres, préserver sa santé, tels sont les principaux enjeux pour une bonne évolution.

Prendre sa retraite est une étape importante de sa vie qui se prépare. Renseignez-vous sans attendre le dernier moment : par exemple, lorsque vous constituez votre dossier de départ en retraite. Participez à une session « de préparation à la retraite » proposée par votre entreprise ou votre caisse de retraite. Pour un changement graduel, vous pouvez également diminuer votre activité professionnelle progressivement ou cumuler emploi et retraite (se renseigner auprès de sa caisse de retraite).

Votre communauté de communes, votre mairie, les associations ou les offices de tourisme du Médoc sont des interlocuteurs privilégiés ayant une bonne connaissance du territoire. Ils vous aideront à découvrir des animations et à bénéficier d'aides (soutien moral, tarifs préférentiels, dispositifs d'entraide...). De nombreuses activités peuvent se faire gratuitement. Alors n'hésitez pas à demander !

Une semaine vous est dédiée tous les ans, au mois d'octobre :

« La Semaine Bleue » ([www.semaine-bleue.org](http://www.semaine-bleue.org))

Partout en France, des manifestations locales sont organisées pour illustrer le thème de l'année et ainsi créer des liens entre générations en invitant le grand public à prendre conscience de la place et du rôle social que jouent les seniors dans notre société. Une occasion à ne pas manquer pour se renseigner, apprendre, rencontrer du monde...

## Prendre soin de sa santé

### Comment protéger mon capital santé ?

De manière générale, **prendre soin de soi**, c'est :

- envisager l'avenir avec optimisme, rester dans le mouvement de la vie ;
- soigner son image, se mettre en valeur ;
- apprendre à dire non mais savoir dire oui aux sollicitations des proches et accepter leur aide ;
- donner du rythme à sa vie en tenant compte du sien, tout en se ménageant des moments de repos, de relaxation ;
- préserver/maintenir ou faire évoluer son lieu de vie selon ses besoins et ses envies, car être bien chez soi participe à son équilibre.

Plus particulièrement **veiller à sa santé**, c'est :

- ne pas attendre d'être malade pour rencontrer les professionnels de santé
- mais effectuer des contrôles ou des visites préventives (dentiste, O.R.L., ophtalmologiste...) et les tests de dépistages,
- et participer à des actions de prévention.

### > Les ateliers de prévention

Pour préserver votre capital santé, l'**Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires (ASEPT)** de la Gironde propose aux personnes de **55 ans et plus** des **ateliers** de prévention santé sur diverses thématiques : le bien vieillir, la mémoire, la nutrition, l'équilibre ou encore le bien-être.

Vous y trouverez de **l'information**, des **conseils** mais aussi de la **convivialité** et une occasion de faire de nouvelles **rencontres**. Ces ateliers se composent de plusieurs séances (7 à 12 selon les ateliers) et sont réalisés en petits groupes (10 à 12 personnes) sur tout le territoire du Médoc.

Retrouvez le programme sur le site internet [www.asept-gironde.fr](http://www.asept-gironde.fr), rubrique « agenda » ou appelez le 05 57 99 79 39. Sur le Médoc, les séances peuvent être conduites par des animatrices de l'**Association pour Aider, Prévenir, Accompagner en Médoc (AAPAM)**.

Pensez également à vous renseigner auprès de vos **caisses de retraite, de votre complémentaire santé (mutuelle)** et de la **Clinique Mutualiste de Lesparre** qui organisent régulièrement des actions de prévention gratuites.

**Si vous êtes dans l'impossibilité de vous déplacer**, il existe des ateliers d'écoute et de prévention à distance sous forme de conférences téléphoniques : « **Au bout du fil** », soutenus par les caisses de retraite et le Département de la Gironde<sup>2</sup>. Pour en connaître les modalités, appelez le 01 70 55 30 69 ou consultez leur site internet <http://www.ateliersauboutdufil.com/ateliers.html>

## > Les bilans de santé

Afin de bénéficier de bilans de santé gratuits et adaptés, prenez contact avec votre caisse d'assurance maladie et, notamment :

- **CPAM** : vous pouvez bénéficier d'un bilan de santé. Centre de Bègles (5, avenue Robert Schumann, quartier Terres Neuves) 05 56 39 38 75

- **RSI** : si vous venez de prendre votre retraite ou que vous êtes ayant droit de plus de 58 ans d'un assuré du RSI : le bilan santé retraite vous concerne. Contactez le 3648 (coût d'un appel local depuis un poste fixe).

2. Dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la perte d'autonomie

- **MSA** : jusqu'à 74 ans, vous êtes régulièrement invité à profiter des « instants santé » organisés près de chez vous. Lorsque viendra votre tour, ne laissez pas passer cette occasion...

## > Les dépistages organisés du cancer

### Vous avez entre 50 et 74 ans ?

**Que vous soyez un homme ou une femme<sup>3</sup>**, vous êtes concerné par le **dépistage du cancer colorectal** (campagne Mars Bleu). Tous les deux ans, l'AGIDECA vous envoie une invitation par courrier à consulter votre médecin traitant pour un dépistage du cancer colorectal. Lors de la consultation, le médecin vous remettra le test de dépistage à réaliser à domicile ou au besoin vous orientera vers une consultation spécialisée.

**Vous êtes une femme ?** Le dépistage du cancer du sein (campagne Octobre Rose), vous concerne<sup>4</sup>. Lorsque vous recevez le courrier vous invitant à passer votre **mammographie**, prenez rendez-vous sans attendre.

Une question sur ces dépistages, contactez l'**AGIDECA** (Prévention et dépistage des cancers en Gironde : [www.agideca.fr](http://www.agideca.fr) au 05 57 29 14 60.

En tant que femme, n'oubliez pas non plus, **jusqu'à 65 ans**, le **frottis** c'est **tous les 3 ans** ; il permet de détecter le cancer du col de l'utérus. Le frottis de dépistage peut être réalisé : par votre médecin (gynécologue ou généraliste), par une sage-femme ou dans un laboratoire de biologie médicale sur prescription médicale.

### POUR ALLER PLUS LOIN :

Brochure « Vieillir... et alors ? » : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1507.pdf>

Brochure « Bien vivre son âge » : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1555.pdf>

3. Sans risque aggravé

4. Sans symptôme apparent ni facteur de risque particulier, ni histoire personnelle ou familiale vous prédisposant à cette maladie

## Bouger pour être bien dans son corps, rester en forme

Demeurer actif permet de garder son équilibre physique et mental. Pratiquer une activité physique ne veut pas dire automatiquement faire du sport. Cela signifie mettre son corps en mouvement, dépenser de l'énergie en faisant par exemple des exercices chez soi ou à l'occasion de déplacements au quotidien (ex : jardiner, faire son ménage, promener son chien, faire une balade entre amis, aller chercher son pain à pied, monter des escaliers...).

Il est recommandé de faire une activité physique **régulière** d'une durée de **30 minutes par jour** en continue ou fractionnée (avec une durée minimale de 10 min).

A chacun de trouver son activité ou son sport en fonction de ses envies et capacités, de le pratiquer à son rythme, sans forcer et avec un suivi par son médecin traitant.

De manière générale cela permet de se détendre, de procurer un sentiment de bien-être, d'avoir un meilleur sommeil, de se divertir, de faire de nouvelles rencontres. **L'activité physique contribue à une meilleure qualité de vie**, à résister à la fatigue, à la diminution de l'anxiété et de la dépression, à entretenir et/ou améliorer l'équilibre et la coordination ainsi que les fonctions cardiaques et respiratoires.

Les clubs existant sur le Médoc vous permettent de pratiquer diverses activités en groupe : ateliers mémoire ou équilibre, yoga, gym douce, marche... De même, l'ASEPT Gironde [ cf. page 13 ] et l'Association SIEL BLEU (Sport Initiative Et Loisirs) peuvent vous proposer des ateliers de prévention ainsi que des activités physiques adaptées.

Profitez également des équipements de proximité et notamment des nombreux sentiers de randonnée et pistes cyclables qui sont développés sur le Médoc. Pour les connaître, rapprochez-vous de votre mairie, des offices de tourisme du territoire (cf. [www.medoc-tourisme.com](http://www.medoc-tourisme.com)) ou, pour aller plus loin, consultez le site <http://www.gironde-tourisme.fr/>

### A qui s'adresser ? Voici quelques pistes :

- Les associations sportives et de loisirs [ cf. mairies page 165 ]
- L'ASEPT Gironde, 05 57 99 79 39, [www.asept-gironde.fr](http://www.asept-gironde.fr)
- L'Association Générations Mouvement, 05 56 01 83 32, <http://gironde.generations-mouvement.org>
- L'association SIEL Bleu : Erwann JOUON (représentant départemental) 06 69 76 69 33, [www.sielbleu.org](http://www.sielbleu.org)

### POUR ALLER PLUS LOIN :

Guide « Comment garder son équilibre après 60 ans ? » : [http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/AVC\\_nutrition1.pdf](http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/AVC_nutrition1.pdf)

Site « Pour Bien vieillir » : [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)

Site « Manger - Bouger » : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

## Se divertir

A tout âge, stimuler son cerveau demeure important pour développer et préserver ses facultés, acquérir des connaissances, travailler sa mémoire, communiquer avec les autres. Cela aide à maintenir son autonomie et à rester en forme.

## > Pratiquer des activités de loisirs...

Les clubs et associations du Médoc proposent de multiples activités : jeux de cartes, pétanque, échecs, clubs informatique, couture, travaux manuels, loisirs créatifs, généalogie, gymnastique volontaire, yoga, philatélie, country, théâtre, chorale, pêche, modélisme...

Profitez des forums des associations qui se déroulent généralement en septembre pour avoir des informations et mieux connaître ce qui se fait à proximité de chez vous.

Rapprochez-vous aussi des bibliothèques/médiathèques et ludothèques (ex : Jeux Meuh Mare, La Ludocaine...) qui organisent régulièrement des animations.

La lecture est une de vos passions, mais vous éprouvez des difficultés à lire... Le GIAA Aquitaine vous propose sa **bibliothèque sonore** (8000 ouvrages). Moyennant une adhésion de 50 € par an, les ouvrages sont expédiés et renvoyés par la poste gratuitement. Permanence du lundi au jeudi de 9h à 17h30 au 05 56 31 48 48.

Pensez également aux **livres en gros caractères** pour votre confort de lecture. Vous en trouverez dans les librairies mais aussi dans les **bibliothèques**. Pour identifier la plus proche de chez vous, renseignez-vous auprès de votre mairie ou sur le site <http://biblio.gironde.fr> (cliquez sur l'icône en haut à droite, rond noir/trait blanc, puis sur « vos bibliothèques »). Il en est de même pour les livres sonores.

Par ailleurs, « <http://cultureaccessible.gironde.fr> », site du Département de la Gironde, permet aux personnes en situation de handicap visuel et/ou moteur de pouvoir consulter de nombreuses **informations culturelles locales**. Des renseignements pratiques sont à votre disposition : agenda culturel, accessibilité détaillée des salles selon le type de handicap mais aussi les transports, ...

**Pour rester connecter**... si vous n'êtes pas à l'aise avec un ordinateur et que vous souhaitez naviguer sur internet plus facilement, là encore des associations [ cf. mairies page 165 ] ou les Espaces Publics

Numériques, EPN (<http://www.netpublic.fr/net-public/espaces-publics-numeriques/repertoire-national/>) peuvent vous accompagner tels que :

- Médiathèque Assia Djébar – **Blanquefort**, 05 56 57 48 40
- Pôle de l'Aiguillonne – **Lacanau**, 05 57 17 92 70
- Médiathèque – Espace Public Numérique – **Pauillac**, 05 56 59 67 90 ou 05 56 59 02 20
- Médiathèque – **Vendays-Montalivet**, 05 56 73 18 48

## > Sortir : aller au cinéma, assister à des concerts, des conférences, voir des spectacles, des expositions...

De nombreuses fêtes locales se déroulent toute l'année sur le Médoc. Pour les connaître, consultez les médias locaux : Journal du Médoc, Sud-Ouest, Aqi.fm (98.0), France Bleu Gironde (101.6), « Déclic agenda des sorties en Médoc » ainsi que sa page facebook, les sites internet de [www.sortiesmedocaines.fr](http://www.sortiesmedocaines.fr) et [www.medoc-actif.eu](http://www.medoc-actif.eu)...

En Médoc, plusieurs salles de cinéma s'offrent à vous à Pauillac, Lesparre, Hourtin, Le Pian Médoc, Blanquefort, Eysines, Soulac, Lacanau océan.

Vous sortez à plusieurs, vous bénéficiez peut-être de **tarifs de groupe**. De manière générale, des **réductions liées à l'âge** sont souvent proposées. Et si vous adhérez à un **club Générations Mouvement**, vous pouvez également obtenir des prix spéciaux pour vos sorties, vos vacances. Pensez à demander.

Vous préférez assister à des **conférences**, découvrir des expositions ou le **patrimoine**... Voici quelques pistes à explorer :

- La Société Archéologique et Historique du Médoc : 06 81 14 55 19 (Jean-Pierre MÉRIC, Président) ou 06 30 11 25 48 (Michel AKA, Trésorier)

- L'Université Musicale d'Hourtin Médoc et son « académie internationale de musique » : 06 19 93 37 27, [www.musique-hourtin.com](http://www.musique-hourtin.com)
- La semaine de l'art : 09 52 50 41 92,  
<https://fr-fr.facebook.com/semaine-de-lart-289948253137/>
- Le CALM de Lesparre : 06 18 56 43 01,  
<https://fr-fr.facebook.com/pages/CALM-Centre-dAnimations-de-Lesparre-M%C3%A9doc/838205949628021>
- La SCAPA à Castelnau : 05 56 58 19 37, [www.scapa-castelnau.fr](http://www.scapa-castelnau.fr)
- Le Café-théâtre de Carcans : 06 82 72 37 35, [www.theatrecarcans.fr](http://www.theatrecarcans.fr)
- Le Cabaret Saint Sabastien de Couquèques : 05 56 41 38 65,  
[www.saintsabastien.com](http://www.saintsabastien.com)
- Les Tourelles – Pôle d'action culturelle et sociale en Centre Médoc :  
05 56 59 07 56, [www.tourelles-pauillac.com](http://www.tourelles-pauillac.com)

Sans oublier les **musées** ... dont voici une liste **non exhaustive** :

- Musée de la Tour d'Honneur, Lesparre-Médoc, 05 56 41 06 75
- Musée du Phare de Richard, Jau-Dignac-et-Loirac, 05 56 09 52 39
- Musée d'art et d'archéologie, Soulac-sur-mer, 05 56 09 83 99
- Ecomusée Garde-mémoire, Vertheuil, 05 56 41 97 23
- Musée Regards sur le Passé d'Hourtin, Hourtin, 05 56 09 12 08
- Maison des Arts et Traditions populaires de la Lande médocaine,  
05 56 03 41 96 et Musée du Souvenir – Maison du Combattant,  
05 56 03 33 94, Carcans
- Petit musée des automates, Pauillac, 05 56 59 02 45
- Musée des Arts traditionnels, Cussac Fort Médoc, 05 56 58 98 40

Connaissez-vous « **La nuit européenne des Musées** » qui se déroule chaque année au mois de Mai ? Une occasion de voir les musées sous un autre jour ! <http://musees-aquitaine.com/>  
<http://nuitdesmusees.culturecommunication.gouv.fr/>

... et l'**Université du Temps Libre Médoc**, Hourtin, 05 24 23 61 41  
Dans un souci d'enrichissement des connaissances et de partage, des activités culturelles et de loisirs sont proposées aussi bien aux retraités qu'à toute personne ayant du temps libre, [www.oareil.org](http://www.oareil.org)

## > Faire des voyages, des excursions

Pour découvrir toutes les facettes et la diversité de la **presqu'île du Médoc**, rendez-vous sur le site de l'Union Touristique du Médoc [www.medoc-tourisme.com](http://www.medoc-tourisme.com). La présentation de cette destination se décline en « **6 mondes** » : Océan, Estuaire, Nature, Patrimoine, Vignobles, Sport.

Pour les **voyages** (plus ou moins longs) et les **excursions**, n'hésitez pas à aller vers :

- les clubs et les associations du territoire [ cf. **mairies page 165** ],
- les offices de tourisme [ cf. [www.medoc-tourisme.com](http://www.medoc-tourisme.com) ]
- le CPIE Médoc (Centre Permanent d'Initiative pour l'Environnement) : l'association Curuma, Le Verdon sur Mer, [www.curuma.org](http://www.curuma.org)
- les associations de découverte du patrimoine (exemples) :
  - . Amis des Patrimoines de Lacanau et du Pays Landescot (A2PL)  
[www.asso-a2pl.fr](http://www.asso-a2pl.fr)
  - . Association Baurein pour la Connaissance du Médoc  
[www.connaissance-du-medoc.fr](http://www.connaissance-du-medoc.fr)
  - . Association Evasion Culture Médoc  
[www.ecume-doc.com](http://www.ecume-doc.com)
- le programme Seniors en Vacances qui permet le départ en vacances de personnes âgées en situation de fragilité économique ou sociale en proposant des séjours tout compris (hors transport) à un tarif préférentiel : <http://www.senior-vacances.com/seniors-en-vacances-ancv/>

Et si vous aimez l'aventure, tournez-vous vers **Le Bus des Curiosités** qui transporte les personnes avides de découvertes artistiques et culturelles, de leur commune de résidence vers une destination surprise. Théâtre, danse, cirque, concert, opéra, festival, tout peut arriver ! Seuls la date, l'heure de rendez-vous et le lieu de départ sont dévoilés. Une sortie culturelle atypique...  
 Pour connaître les prochaines sorties : 06 64 70 00 22,  
[www.busdescuriosites.fr](http://www.busdescuriosites.fr)

## Être bénévole

J'ai du temps à donner. Quelles solutions s'offrent à moi ?

Le passage à la retraite est une étape particulière qui suscite pour chacun de nombreuses réflexions : comment organiser son temps, quelles activités découvrir, comment conserver des relations avec les autres... ?

De nombreuses personnes profitent de la retraite pour s'investir dans le bénévolat. Pour certains, il s'agira d'une première expérience alors que pour d'autres, la retraite est l'occasion de s'investir davantage dans une activité bénévole.

Devenir bénévole est en premier lieu un choix personnel. Les motivations sont multiples : aider et se sentir utile, rencontrer de nouvelles personnes, découvrir des activités, transmettre ses savoirs et connaissances, participer à la vie de son village, s'occuper, etc. Le bénévolat est avant tout une activité qui procure du plaisir et un certain épanouissement.

### > Devenir bénévole, oui mais quelle activité ?

Il existe des milliers de manières d'être bénévole, à chacun de choisir son activité en fonction de ses envies, de ses centres d'intérêts, du

temps qu'il souhaite y consacrer... En effet, certains préféreront une activité ponctuelle en donnant quelques heures dans l'année (ex : organiser une fête des voisins) et d'autres, au contraire, choisiront une activité plus régulière.

Quelques pistes : s'investir dans une association caritative ou dans un club, être entraîneur d'une équipe sportive, participer à la vie de sa commune (être élu, siéger dans un conseil de quartier, un comité des fêtes...), si vous aimez le contact avec les enfants : animer des temps de soutien scolaire ou d'activités périscolaires, parrainer un enfant....

### > Où s'informer ?

#### Où trouver une activité bénévole ?

- **Aller à la rencontre des associations** pour connaître leurs activités et leurs besoins : prendre contact directement avec elles, les rencontrer lors de manifestations locales (forum des associations...)
- Prendre contact avec **votre mairie**
- Parler de votre souhait d'être bénévole avec **votre entourage**
- Contacter **France Bénévolat** (Bordeaux) qui peut vous guider dans vos recherches : Ses permanences ont lieu les lundi, mardi, mercredi, jeudi de 14h à 17h, mardi et jeudi matin de 10h à 12h, 05 56 92 37 69, <http://bordeaux.francebenevolat.org/>
- Plusieurs sites internet proposent des missions d'**e-bénévolat**, autrement dit du bénévolat qui s'effectue à distance par internet : [www.betobe.org](http://www.betobe.org)...

## CHAPITRE 2

∞



# Vivre à domicile

## Sommaire

Aménager son logement et s'équiper de matériel adapté	27
<b>Etre aidé à domicile</b>	<b>30</b>
Les services d'aide à domicile	30
Le portage de repas à domicile	33
La téléassistance	34
Les petits travaux de bricolage et jardinage	35
La garde d'animaux	36
<b>Vivre à domicile avec une maladie</b>	<b>38</b>
<b>Se déplacer à l'extérieur</b>	<b>40</b>
Conduire	40
Les solutions de transport	41
Les cartes qui facilitent les déplacements	44
<b>Aller à l'accueil de jour</b>	<b>46</b>

# Aménager son logement et s'équiper de matériel adapté

Comment organiser ou aménager mon logement pour que ce soit plus facile d'y vivre en sécurité ?

Vieillir fait partie de la vie. Le domicile est un élément incontournable du bien vivre, du bien-être. Malgré tout, il peut nécessiter certaines adaptations afin de vous permettre d'y rester le plus longtemps possible en toute sécurité. Qu'elles soient matérielles ou humaines, plusieurs possibilités s'offrent à vous.

Vous les trouverez dans cette partie. Si toutefois ces adaptations viennent à ne plus être suffisantes, un changement de lieu de vie méritera d'être envisagé [ cf. page 56 ].

Des **aménagements simples** peuvent être réalisés pour que vous puissiez continuer à vivre à votre domicile sans risque et de manière autonome.

D'importants travaux d'aménagement ne s'avèrent pas automatiquement nécessaires, bien au contraire. Des trucs et astuces pour adapter votre logement peuvent grandement faciliter votre vie quotidienne.

Pour vous aider à faire une évaluation gratuite de votre logement, adressez-vous à votre caisse de retraite (comme le service social de la CARSAT qui mandate des évaluateurs, la MSA, le RSI, etc.) ainsi que votre mairie ou certaines associations qui proposent des ateliers de prévention des chutes [ cf. page 13 ].

## Trucs et astuces pour adapter sa maison à ses besoins

Vous pouvez :

- changer le lit de place ou de chambre,
- enlever les tapis ou fils électriques sur les lieux de passage,
- libérer les espaces de circulation,
- augmenter l'éclairage,
- mettre à portée de mains les objets utiles à votre quotidien ...

... **mais aussi vous procurer** auprès des supermarchés ou magasins de bricolage, les éléments suivants qui peuvent également vous faciliter la vie et être mis en œuvre par **vous-même ou quelqu'un de votre entourage** :

- tabouret de douche, barre d'appui fixe, tapis antidérapant,
- pince pour ramasser des objets au sol, enfile chaussettes,
- scotch fluorescent à placer sur l'interrupteur ou les marches de l'escalier,
- ustensiles de cuisine adaptés (économiseur, ouvre-boîte, ouvre-bouteille),
- rehausseurs ...

... **ou encore faire appel à un professionnel** (pharmaciens, structures de matériels médicalisés...) pour réaliser les **aménagements** suivants :

- la mise en place de matériel médicalisé : lit, fauteuil, WC surélevés,
- la pose de volets roulants automatisés,
- des aménagements de votre véhicule,
- la réalisation de travaux d'adaptation : installation d'une douche adaptée, de nez de marches antidérapants, de plans inclinés, de mains courantes, de sièges élévateurs, de revêtements de sol antidérapants, d'un chemin lumineux...

## QUEL COÛT ?

N'oubliez pas de demander des devis lorsqu'il s'agit de dépenses ou travaux importants.

Si vous bénéficiez d'une **prescription médicale** pour le matériel médicalisé (lit, rehausseur de wc, fauteuil...), tout ou partie de la dépense pourra être prise en charge par l'assurance maladie.

Certains de ces matériels peuvent bénéficier d'une **aide financière**. Les conditions et les montants de prises en charge sont propres à chaque financeur.

## IMPORTANT !

Les travaux ne doivent pas être commencés avant accord de financement suite au dépôt d'une demande de subvention.

## A QUI S'ADRESSER ?

- Les **caisses de retraites** principales (CARSAT, MSA, RSI, CNRACL...) et complémentaires [ cf. pages 112 à 115 ]

- Les **collectivités territoriales** (Région, Département, Communes) peuvent accorder des aides, des prêts, voire des subventions selon des conditions définies localement.

- La **MDPH** (Maison Départementale des Personnes Handicapées) dans le cadre de la PCH (Prestation de Compensation du Handicap) pour les personnes qui ont entre 60 ans et 75 ans et dont le handicap a fait l'objet d'une reconnaissance par la MDPH avant leurs 60 ans [ cf. page 107 ] et [ cf. page 169 ].

- **SOLIHA** (Bordeaux - 05 56 33 88 88) sous cette appellation sont regroupés :

. L'Agence Nationale de l'Habitat (ANAH) qui peut accorder des subventions pour l'exécution de travaux correspondant à ses priorités d'intervention : le traitement de l'habitat indigne ou très dégradé, la rénovation thermique de l'habitat et la lutte contre la précarité énergétique, l'adaptation des logements à la perte d'autonomie liée au handicap ou au vieillissement, le redressement des copropriétés en difficulté ;

. et le **PACT 33** qui permet de coordonner les différents financements pour des travaux importants. C'est un organisme agréé.

- Des **crédits d'impôts** peuvent être octroyés pour certaines dépenses réalisées pour installer des équipements pour personnes âgées ou handicapées. Rapprochez-vous de votre centre des impôts [ cf. votre avis d'imposition ].

**POUR ALLER PLUS LOIN :**

Article « Aménager son logement » :

<http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/vivre-domicile/amenager-son-logement>

Guide de l'Agence Nationale de Habitat

> « Mon chez moi avance avec moi » :

[http://www.anah.fr/fileadmin/anah/Mediatheque/Publications/Les\\_guides\\_pratiques/mon-chez-moi-avance-avec-moi.pdf](http://www.anah.fr/fileadmin/anah/Mediatheque/Publications/Les_guides_pratiques/mon-chez-moi-avance-avec-moi.pdf)

Pièce par pièce retrouvez des conseils pour améliorer votre logement et faciliter votre quotidien.

Site de prévention des accidents domestiques de l'INPES :

[www.prevention-maison.fr](http://www.prevention-maison.fr)

## Être aidé à domicile

Vous souhaitez vivre à domicile mais vous avez besoin d'aide pour effectuer les tâches ménagères, faire les courses, préparer les repas.

### > Les services d'aide à domicile

Les interventions des services d'aide à domicile ont pour objectifs de favoriser ou maintenir votre autonomie et vous permettre de continuer à vivre chez vous le plus longtemps possible en gardant un lien social.

Ces professionnels du domicile vous soutiennent dans les **actes courants du quotidien** (entretien du logement, du linge, courses...), dans les **gestes essentiels de la vie quotidienne** (lever/coucher, préparation et prise des repas, aide à la toilette...) et dans vos **activités sociales et extérieures** (promenade, visites...).

Si vous avez besoin d'une présence constante la nuit, vous pouvez également faire appel à un Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD). Le coût de cette prestation est plus élevé puisque l'intervenant passe un nombre d'heures important à votre domicile et qu'il s'agit d'un travail de nuit. Il est essentiellement à votre charge (peu ou pas d'aides financières).

### Trois façons de faire appel à un service à domicile :

1. A titre **prestataire** : les aides à domicile sont salariées par le service d'aide à domicile.
2. A titre **mandataire** : l'aide à domicile est votre salariée et vous devez donc être en capacité d'assumer le rôle d'employeur. Le service d'aide à domicile intervient pour :
  - la mise en relation avec l'intervenant adapté aux besoins,
  - la rédaction de documents (contrat de travail...),
  - la réalisation des feuilles de salaire et la déclaration à l'URSSAF de l'aide à domicile.

Vous réglez au service le coût de cette mise en relation, du traitement administratif et vous vous acquittez également du salaire de l'aide à domicile. Vous êtes seul employeur de l'intervenant à domicile.

Certains services d'aide à domicile proposent à la fois d'intervenir en mode prestataire ou mandataire, d'autres ne proposent que le mode prestataire.

3. L'**emploi direct** : il est aussi possible de salarier une aide à domicile dans le cadre de l'emploi direct : dans ce cas vous êtes l'employeur de l'aide à domicile et n'êtes accompagné par aucun service.

**IMPORTANT !**

En tant qu'employeur vous êtes tenu à des obligations telles que le paiement des charges employeur, des congés payés et des indemnités de licenciement (y compris en cas de décès).

**QUEL COÛT ?**

Le coût varie selon les services à domicile, votre situation personnelle, les aides financières (Caisses de retraite ou Département). Vous devrez vous renseigner directement auprès d'eux. Le coût varie selon les services à domicile qui peuvent être gérés par des associations ou des entreprises commerciales.

**A QUI S'ADRESSER ?**

Vous trouverez ci-dessous la liste (non exhaustive) des associations et services d'aide à domicile qui interviennent sur le Médoc :

AAPAM\* (Association pour Aider, Prévenir et Accompagner en Médoc), BLAIGNAN (33340), 05 56 73 19 50, [www.aapam-medoc.fr](http://www.aapam-medoc.fr)

ADHM\* (Association Aide à Domicile du Haut-Médoc), St Médard-en-Jalles (33160), 05 56 05 45 84, [www.services-personnes-medoc.fr](http://www.services-personnes-medoc.fr)

ADMR, Lège-Cap-Ferret (33950), 05 56 03 12 80, <http://www.admr.org/federation/federation-admr-de-gironde/nos-associations.html>

Aide @venir, Castelnau de Médoc (33480), 05 35 54 59 29 et Saint Aubin-de-Médoc, 05 56 15 50 89, [www.aide-a-venir.com](http://www.aide-a-venir.com)

ASAP MEDOC ADHAP Services, Saint Médard-en-Jalles (33160), 05 56 45 67 97

\* Habilitée à l'aide sociale [ cf. page 107 ]

Auxiliadom, Bordeaux (33000), 05 56 33 14 26  
ou le n° vert 0805 124 124 (gratuit depuis un poste fixe),  
[www.auxiliadom.com](http://www.auxiliadom.com)

Axeo Services Médoc, Arzac (33460), 05 56 42 28 53,  
<http://medoc.axeoservices.fr/professionnel/fiche-agence/>

Azaé, Bordeaux (33000), 05 56 58 72 20, [www.azae.com](http://www.azae.com)

Bien à la Maison, Andernos-Les-Bains (33500), 05 64 10 00 12  
et Bruges (33520), 05 64 10 00 49 [www.bienalamaison.com](http://www.bienalamaison.com)

COVIVA « La Béquille de l'âge », Eysines (33320), 05 35 38 61 67,  
[www.labequilledelage.fr](http://www.labequilledelage.fr)

DOMIDOM, Bordeaux (33800), 05 57 59 13 30  
ou le n° vert 0805 02 92 30 (gratuit depuis un poste fixe),  
[www.domidom.fr](http://www.domidom.fr)

GCSMS Harmonie (Aspe), Eysines (33320), 05 56 16 16 80,  
[www.aide-a-domicile-33.com](http://www.aide-a-domicile-33.com)

JEAM Service (Confiez-nous), Lesparre-Médoc (33340),  
05 56 73 60 75

LOGEA Villa Louise Michel, Lesparre-Médoc (33340),  
05 56 41 45 25

RESO Emplois à domicile, Eysines (33320), 05 56 15 91 88

SOS Solution Services, Mérignac (33700), 08 10 10 44 20  
ou 06 60 31 16 08, [www.sossolutionservices-gironde.fr](http://www.sossolutionservices-gironde.fr)

Vitame Services Médoc, Castelnau de Médoc (33480),  
05 57 88 15 89, [www.vitame.fr](http://www.vitame.fr)

**> Le portage de repas à domicile**

Parfois, avec l'âge, l'appétit diminue, l'envie de cuisiner aussi et l'on rencontre des difficultés à faire ses courses. Continuer à avoir une alimentation équilibrée est important pour prévenir les risques de dénutrition, de chutes et de maladie. Bien manger contribue à garder le moral.

Avec le portage de repas à domicile, vous indiquez le nombre de repas souhaités par semaine. Pour un menu adapté, il est nécessaire de préciser vos besoins notamment en cas de régime particulier (ex : régime sans sel). Les repas sont livrés sous forme de plateaux-repas à réchauffer. Ceux pour le week-end sont généralement livrés le vendredi.

#### A QUI S'ADRESSER ?

Plusieurs types d'organismes sont susceptibles de vous proposer un service de portage de repas à domicile :

- certaines communes ou communautés de communes,
- des services d'aide à domicile,
- des organismes de service à la personne associatifs ou privés commerciaux,
- des traiteurs-restaurateurs...

#### QUEL COÛT ?

Le coût du repas est variable en fonction du prestataire choisi. Certaines communes ou caisses de retraite peuvent, en fonction de vos ressources, participer au financement du portage et/ou de votre repas (totalement ou partiellement). N'hésitez pas à les interroger.

### > La téléassistance

La téléassistance est un service qui vous permet d'être mis en relation avec un téléopérateur en cas de problème à domicile suite à une chute ou un malaise, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, en appuyant sur un médaillon ou une montre portée en permanence. Selon le degré d'urgence de la situation, une intervention sera déclenchée pour vous porter assistance (proches désignés ou services d'urgence médicale).

#### A QUI S'ADRESSER ?

Vous devez souscrire un abonnement auprès d'un organisme qui propose l'installation d'une téléassistance : structures associatives

ou sociétés privées. Certaines communes (CCAS), associations d'aide à domicile, caisses de retraites... peuvent vous accompagner dans cette démarche.

#### QUEL COÛT ?

Le coût de l'abonnement diffère d'un prestataire à l'autre. Certaines communes ou caisses de retraite peuvent, en fonction de vos ressources, participer au financement de l'installation et/ou de l'abonnement mensuel (totalement ou partiellement).

### > Les petits travaux de bricolage et jardinage

Avec l'âge, il vous est parfois plus difficile de réaliser les petits travaux de bricolage comme avant : tondre la pelouse, monter un meuble, changer une ampoule...

Vous pouvez faire appel à un service d'aide à domicile, à un professionnel (petites annonces locales) pour être aidé dans ces tâches occasionnelles, qui ne réclament pas une qualification spécifique et qui peuvent être réalisées rapidement.

#### QUEL COÛT ?

Il n'y a aucun financement possible. En revanche, ces dépenses de petit bricolage peuvent ouvrir droit à la **réduction ou au crédit d'impôt** contrairement aux travaux de construction, de réparation et de finition des bâtiments. L'intervention sur des équipements utilisant du gaz, de l'eau ou de l'électricité doit aussi être laissée à des spécialistes.

#### IMPORTANT !

Avant toute intervention pensez à demander un devis détaillé et à vous rapprocher du service des impôts compétent pour connaître les aides fiscales possibles.

## > La garde d'animaux

Vous devez vous absenter pour quelques jours de vacances, parce que vous devez être hospitalisé... Quelles sont les solutions pour la garde de votre animal ?

### Plusieurs modes de garde s'offrent à vous :

- Votre entourage : famille, amis, voisins, aide à domicile,
- Le chenil, la pension pour chien ou chat,
- Les familles d'accueil,
- Des personnes qui gardent l'animal à votre domicile.

### Ce que vous devez savoir avant de confier la garde de votre animal :

Toute personne qui s'occupe d'animaux **à titre professionnel** doit justifier d'une **formation** pour attester de ses compétences et de la tenue d'un registre des animaux.

Il est conseillé de **visiter** les pensions ou chenils pour vous rendre compte des conditions d'hébergement et de garde de votre animal, de poser également toutes les questions concernant le déroulement d'une journée, le temps de promenade par jour, de **vérifier** a minima la mention légale du site. En fonction du caractère de votre animal, la pension peut ne pas être adaptée.

En règle générale, il faut que l'animal soit vacciné, tatoué et le chat stérilisé. En cas d'urgence, le refuge travaille avec un vétérinaire et les vaccins sont faits dans la journée.

Avant votre départ, pensez à laisser à la personne qui garde votre animal son carnet de santé, les coordonnées de votre vétérinaire,

son traitement médical, sa ration alimentaire et ses habitudes de promenade.

### QUEL COÛT ?

En fonction du mode de garde, plusieurs tarifs vous sont proposés selon la durée de l'hébergement (calculé par nuit ou par semaine) et si la nourriture est fournie ou pas.

Parfois le refuge propose une carte d'adhésion pour bénéficier d'un tarif préférentiel. Il comprend le logement, le chauffage et les sorties.

### Si vous quittez définitivement votre domicile pour entrer en établissement ?

A l'inscription, vous pouvez demander si les animaux sont acceptés et, si un membre de votre entourage prend l'animal, s'il sera accepté durant les visites.

Si autour de vous personne ne peut le recueillir, la Société Protectrice des Animaux (SPA) reçoit les animaux adoptables ayant si possible les vaccins à jour. Les oiseaux ne sont pas acceptés, mais certains centres spécialisés existent.

Pour vous aider dans vos recherches sur Internet, les mots clés à taper sont : « garde d'animaux dans le médoc ».

N'hésitez pas à en parler autour de vous : « le bouche à oreille reste une source efficace d'information ».

### La garde de votre animal est avant tout une question de confiance.

# Vivre à domicile avec une maladie

Si vous souffrez d'une maladie qui altère, gêne, modifie ou a un impact sur votre quotidien, la première démarche doit être d'ordre médical.

La connaissance de votre maladie peut vous permettre d'être mieux accompagné dans vos besoins et vos demandes que ce soit au niveau humain, matériel ou financier.

## A QUI S'ADRESSER ?

### - Votre **médecin traitant** :

Vous devez d'abord le consulter afin qu'il vous permette d'ouvrir vos droits à une éventuelle prise en charge auprès de votre assurance maladie (CPAM, MSA, RSI, ...) et d'obtenir des renseignements, des contacts ou qu'il vous prescrive des interventions spécifiques. Reportez-vous également au chapitre « Répondre aux besoins de soins » [ cf. page 80 ].

### - Les **associations** :

Par la suite, des associations spécialisées, en fonction de votre maladie, peuvent vous accompagner et être porteuses de solutions, suggestions et soutien pour améliorer votre quotidien.

Sur le site internet du Collectif Interassociatif Sur la Santé (CISS) Aquitaine ([www.leciss.org/ciss-delegation-aquitaine](http://www.leciss.org/ciss-delegation-aquitaine)), vous trouverez les contacts des associations représentant les malades dont :

- Association France AVC 33 (FAVC33), Accidents Vasculaires Cérébraux : Mme De Gaullier, responsable antenne Médoc : 06 79 11 32 28

- France Alzheimer (Bordeaux) :

05 56 40 13 13, [www.francealzheimer-gironde.org](http://www.francealzheimer-gironde.org)

D'autres actions sont également proposées : des haltes relais [ cf. page 150 ], des temps de formation pour les aidants [ cf. page 154 ]...

- La ligue contre le cancer (Bordeaux) au 05 56 94 76 41  
[www.ligue-cancer33.fr](http://www.ligue-cancer33.fr)

- France Parkinson :

France Parkinson Gironde propose un accueil et une écoute téléphonique et organise diverses activités (cf. [www.franceparkinson.fr](http://www.franceparkinson.fr), rubrique Vie Locale)

Contact Comité local Gironde : Mme Jambou au 06 32 89 45 22  
[franceparkinson33@gmail.com](mailto:franceparkinson33@gmail.com)

- UNADEV - Union Nationale des Aveugles et Déficients Visuels (Bordeaux) au 0 800 940 168 (service et appels gratuits)  
[www.unadev.com](http://www.unadev.com)

- Maison du Diabète, de la Nutrition, de l'Obésité et des Risques Cardiovasculaires (Bordeaux) : Centre d'accueil, d'écoute, de prévention, d'éducation et de formation au 05 56 92 34 83  
<https://maisondiabetebordeaux.wordpress.com/>

- Maladie de Charcot : permanence téléphonique du lundi au vendredi au 01 43 38 99 89

- Réseau aquitain de la sclérose en plaques (Bordeaux), 05 56 17 48 71, [www.aquisep.fr](http://www.aquisep.fr)

- Votre organisme d'assurance maladie

Pour mieux vivre sa maladie au jour le jour, chez soi, adapter ses habitudes et réduire les risques de complications, les régimes d'assurance maladie ont développé des services tels que :

. SOPHIA pour le diabète (de type 1 ou 2) et l'asthme (CPAM) :  
<https://www.ameli-sophia.fr>

. Les Ateliers d'Education Thérapeutique du Patient pour les maladies cardiovasculaires proposés par la MSA mais ouverts à tous quel que soit le régime d'assurance maladie : <http://www.msa33.fr/lfr/web/msa-gironde/sante/ateliers-education-therapeutique-du-patient>

**POUR ALLER PLUS LOIN :**

Les services de prévention et d'aide à distance en santé qui associent des lignes téléphoniques et des sites Internet :

<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1594.pdf>

dont « Maladies Rares Info Services » : information sur toutes les questions liées aux maladies rares, orientation médicale, écoute au 01 56 53 81 36 (appel non surtaxe, inclus dans les forfaits)

[www.maladiesraresinfo.org](http://www.maladiesraresinfo.org)

## Se déplacer à l'extérieur

### > Conduire

#### Santé et conduite

Quand on avance en âge, l'usage de la voiture est un moyen de continuer à être autonome mais vos capacités physiques et cognitives peuvent évoluer. Une modification de vos habitudes ou le choix d'un véhicule adapté peuvent permettre de ne pas interrompre la conduite prématurément.

Quelques conseils :

- Evitez de conduire dans des conditions stressantes : conduite de nuit, trajet trop long, trafic intense, intempéries.
- Prenez connaissance des indications relatives aux précautions à prendre en cas de conduite figurant sur vos boîtes de médicaments.
- Pensez à faire contrôler régulièrement votre audition et votre vue.
- Bien choisir son véhicule ou le faire adapter : certains équipements peuvent faciliter la conduite ou en améliorer le confort (boîte de vitesse automatique, direction assistée, pare-brise propre et phares bien réglés, rétroviseur additionnel...). Selon votre état de

santé, certains aménagements peuvent être pris partiellement en charge par la MDPH [ cf. page 169 ].

#### Suivez un stage !

Organisés par certaines associations ou certains assureurs, des stages vous permettront de mettre à jour toutes vos connaissances. N'hésitez pas à consulter un livre récent du code de la route ou rendez-vous sur le site [www.preventionroutiere.asso.fr](http://www.preventionroutiere.asso.fr) (« Guide avec le temps, comment adapter sa conduite »).

#### Quand prendre la décision d'arrêter de conduire ?

En France, aucun contrôle médical n'est obligatoire, c'est donc à vous de prendre régulièrement conseil auprès de votre médecin pour adapter votre conduite ou prendre la décision d'arrêter pour votre sécurité et celles des autres.

**Vous ne pouvez plus conduire ou vous n'effectuez que des petits trajets : des solutions existent pour vous aider dans vos déplacements.**

### > Les solutions de transport

#### Les solutions de transport du département, des communautés de communes et communes

Le département et certaines communautés de communes ou communes peuvent vous proposer des solutions de transport si vos déplacements de proximité sont devenus difficiles, à un prix raisonnable, et sous réserve de remplir les critères d'éligibilité :

- Le **transport sur demande** : taxi ou taxi collectif,
- Les **navettes** vers les marchés, les centres bourgs et les grandes surfaces...
- Les **cartes de transport en commun à prix réduit** voire parfois même gratuites, sous condition de revenus.

Renseignez-vous auprès de votre mairie et de votre communauté de communes.

### Le réseau Transgironde

**Tarifs réduits** pour les + de 60 ans (20 %). Si vous empruntez régulièrement les lignes de ce réseau, pensez à l'abonnement ou à la carte de 10 voyages, c'est encore moins cher.

Les personnes percevant des ressources mensuelles inférieures à 70% du SMIC net peuvent bénéficier de la **carte HORIZON** (0,30 € le trajet).

Renseignez-vous auprès de votre mairie ou de la MDSI la plus proche [ cf. pages 164 et suivantes ].

### Le dispositif « Sortir Plus »

Il s'agit d'un dispositif des caisses de retraite complémentaires AGIRC et ARRCO dont vous pouvez bénéficier **si vous avez 80 ans et plus** et éprouvez des difficultés à vous déplacer. Appelez un conseiller au 0 810 360 560 (prix d'un appel local depuis un poste fixe).

Votre conseiller organisera votre sortie avec vous : aller à la gare, chez le coiffeur, retrouver des amis, faire des courses, voir des spectacles, se rendre à des consultations médicales... Votre accompagnateur vient vous chercher à l'heure convenue et vous conduit où vous voulez. Selon le cas, il peut rester à vos côtés ou revenir vous chercher. Il vous raccompagne ensuite à votre domicile.

Avant d'organiser votre sortie, vous passez commande d'un chéquier SORTIR PLUS. Il s'agit d'un Chéquier Emploi Service Universel (CESU) d'une valeur de 150 euros : le 1<sup>er</sup> chéquier vous coûtera 15 euros, le reste étant pris en charge par votre caisse de retraite. Vous pouvez bénéficier de trois chèquiers par an maximum.

Le coût est fonction de la distance et du temps nécessaire à partir de votre domicile et il sera déterminé avec vous au moment de l'organisation de chaque sortie.

### IMPORTANT !

Ces chèques SORTIR PLUS ne peuvent pas servir à payer d'autres prestations : billets de train ou d'avion, taxi ...

### Les prestations de transport des organismes de services à la personne

Ces prestataires de service vous proposent **un accompagnement de votre domicile jusqu'à votre destination**. Demandez plusieurs devis avant de faire votre choix [ cf. page 30 et suivantes ].

### L'accessibilité par la SNCF

- **Le service d'assistance ACCES PLUS** est un service gratuit d'accueil en gare et d'accompagnement au train. Vous pouvez en bénéficier si vous avez une carte d'invalidité, êtes titulaire d'une carte « pensionné-réformé de guerre » ou avez une carte de priorité (station debout pénible, stationnement de véhicule) [ cf. page 45 ] ou encore si vous vous présentez en gare avec votre propre fauteuil roulant.

**Vous devez contacter le service au moins 48h avant votre départ (7 j/7, de 7h à 22h) :**

- . Soit par **téléphone** au 0 890 640 650
- . Soit par un **numéro court** en disant « accès plus » au 36 35
- . Soit par email : [accesplus@sncf.fr](mailto:accesplus@sncf.fr)
- . Soit par **internet** :  
<http://www.voyages-sncf.com/services/acces-plus> ou  
<https://www.accessibilite.sncf.com/services-aux-voyageurs/services-adaptés/nos-services-d-assistance/acces-plus>
- . En cas d'**urgence**, un conseiller Urgence Accessibilité est à votre écoute au 09 69 36 26 26.

- **Le service d'accompagnement : Les Compagnons du Voyage** (association développée par les groupes RATP et SNCF) qui assurent

vos déplacements en toute sécurité dans les transports grâce à la présence d'un accompagnateur expérimenté, sensibilisé et formé aux différents handicaps et aux effets du vieillissement de la population. Il s'adapte à vos besoins. Vous pourrez bénéficier d'avantages fiscaux avec une réduction pouvant aller jusqu'à 50% du montant de vos impôts et les payer en CESU pré-financés.

Pour en savoir plus 01 58 76 08 33 ou <http://www.compagnons.com>

- **Le Service domicile train** qui accompagne votre déplacement depuis votre lieu de résidence jusqu'à votre place à bord du train et/ou de la descente du train à votre lieu de résidence ainsi que de la prise en charge de vos bagages (dans la limite de 3 bagages).

Il s'adresse à vous si vous êtes en perte de mobilité ou si votre mobilité est momentanément réduite (bras cassé, utilisation de béquilles...) et si vous avez plus de 60 ans et souhaitez voyager en toute sérénité.

**Pour vérifier la faisabilité de ce service près de chez vous ou obtenir un devis** : 0 811 654 653 (coût d'un appel local).

### Le covoiturage

Le Département a mis en place une plateforme internet <http://covoiturage.transgironde.fr/> et réalisé l'aménagement d'aires de stationnement. Sur le Médoc, elles sont situées à :

**Lesparre** (Place Eugène Marcou), **Hourtin** (Aire du Maquis de Vignes-Oudides), **Pauillac** (Christian Fetis), **Saint Laurent Médoc** (Place du 8 mai 1945), **Brach** (Aire de l'église), **Castelnau de Médoc** (Aire de la Presqu'île), **Arsac** (Aire de covoiturage des Tennis), **Sainte Hélène** (Stade), **Ludon Médoc** (Parking de la gare), **Le Porge** (Villeneuve).

D'autres sites dédiés au covoiturage sont également accessibles sur internet.

## > Les cartes qui facilitent les déplacements

Il existe des cartes qui simplifient vos déplacements en transport en commun et à pied (carte d'invalidité et de priorité) et en voiture (carte européenne de stationnement) à solliciter auprès du Département.

[ cf. pages 164-165 ]

### La carte de priorité

Pour en bénéficier, vous devez être **reconnu invalide à moins de 80%**. Cette carte atteste que votre état physique/santé limite votre capacité à rester debout : elle vous permet d'obtenir une **priorité d'accès aux places assises dans les lieux publics ainsi que dans les files d'attente**. Gratuite, elle est valable de 1 à 10 ans renouvelable.

### La carte d'invalidité

Pour en bénéficier, vous devez être **reconnu invalide à hauteur de 80%**. Cette carte vous permet d'obtenir une priorité d'accès aux places assises dans les lieux publics ainsi que dans les files d'attente, des réductions dans les transports et une demi-part supplémentaire aux impôts. Gratuite, elle est valable de 1 à 10 ans ou à titre définitif.

### La carte européenne de stationnement

Vous pouvez bénéficier de cette carte, sans condition d'âge, si vous êtes atteint d'un **handicap qui réduit votre capacité de déplacement à pied** (périmètre de marche limité, utilisation d'une canne ou d'un déambulateur...). Elle vous permet de vous garer sur des places réservées aux personnes handicapées, que vous soyez vous-même au volant ou bien véhiculé par quelqu'un d'autre. Gratuite, elle est valable 1 an (renouvelable au minimum 6 mois avant la date d'expiration) ou à titre définitif.

Vous devez mettre la carte en évidence à l'intérieur du véhicule derrière le pare-brise. Elle est valable dans tous les pays européens mais ne dispense pas de payer vos frais de stationnement.

**Si vous êtes invalide de guerre**, la demande doit être faite au service départemental Gironde de l'Office National des Anciens Combattants et Victimes de Guerre (05 56 44 79 63).

# Aller à l'accueil de jour

On m'a parlé de l'accueil de jour : qu'est-ce que c'est ?  
Comment y faire appel ?

Au sein des **EHPAD** (Etablissement d'Hébergement pour les Personnes Agées Dépendantes) **spécifiquement autorisés** pour l'accueil de jour, la personne sera accueillie, en fonction de son état de santé, une ou plusieurs journées par semaine par des professionnels qualifiés.

Ce dispositif s'adresse principalement aux personnes atteintes de Maladie d'Alzheimer ou apparentées, de maladies neurodégénératives ainsi qu'à toute personne âgée en perte d'autonomie physique.

## LES OBJECTIFS :

- **rompre l'isolement et permettre** aux personnes âgées de **rester le plus longtemps possible dans leur cadre de vie habituel** en préservant la socialisation par le maintien, la stimulation voire la restauration partielle de leur autonomie grâce à un accompagnement personnalisé avec des ateliers adaptés et des activités variées ;
- **offrir un accompagnement** entre le « chez-soi » et l'établissement permettant un temps d'adaptation à la collectivité ;
- **offrir aux proches** des moments de **répit**, de **soutien**, d'**échanges** avec des professionnels et d'autres familles sur les questions et difficultés liées à la maladie.

## COMMENT EN BÉNÉFICIER ?

Vous devez adresser une demande aux EHPAD disposant de places spécifiquement autorisées pour l'accueil de jour.

Le service internet **Via Trajectoire** [ cf. page 71 ], en plus d'être un annuaire répertoriant tous les EHPAD avec leurs caractéristiques, vous permet de faire simultanément une ou plusieurs **demandes d'admission** et de connaître les **places disponibles en temps réel**.

Ainsi vous pouvez sélectionner les EHPAD concernés et envoyer vos demandes après avoir rempli le formulaire en ligne et fait renseigner le volet médical par votre médecin traitant. Si vous n'avez pas cette possibilité, vous pouvez prendre directement contact avec les EHPAD concernés.

Après accord du médecin coordonnateur et du Directeur de la structure, une journée ou demi-journée d'essai est en général proposée avant un accueil régulier. Un bilan est réalisé régulièrement pour réévaluer la pertinence de l'accueil.

## QUEL COÛT ?

Le prix de journée est variable selon les établissements. La structure d'accueil de jour doit mettre en œuvre une solution de transport adaptée aux usagers. A défaut, elle rembourse les frais de transport dans la limite d'un forfait journalier. Vous devez vous rapprocher de l'EHPAD pour connaître les modalités de prise en charge.

Vous pouvez éventuellement bénéficier d'une aide du Département dans le cadre du plan d'aide APA domicile ou d'un soutien financier de certaines mutuelles, assurances ou caisses de retraites [ cf. pages 100 et suivantes ].

## A QUI S'ADRESSER ?

Voici la liste des EHPAD du Médoc disposant de places d'accueil de jour :

- Soulac-sur-Mer, EHPAD St Jacques de Compostelle (71-73 route des Lacs), 05 56 09 80 77
- Soulac-sur-Mer, EHPAD Le Repos Marin (7 Boulevard Marsan de Montbrun), 05 56 09 79 12
- Vendays-Montalivet, EHPAD PM et MJ Lalanne (11 route de Soulac), 05 56 73 53 00

## CHAPITRE 3

∞

# Vivre ailleurs temporaire- ment



## Sommaire

Présentation de l'hébergement temporaire	51
Choisir un hébergement temporaire	52
Dans un Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD)	52
Chez des accueillants familiaux	53
Chez un proche	54
Quel coût ?	55

Tout comme l'Accueil de Jour, l'Hébergement Temporaire est un maillon important de la politique de soutien à domicile des personnes âgées. Ces deux dispositifs constituent aussi des éléments de réponse dans la palette des différentes modalités d'accompagnement.

L'hébergement temporaire est une formule d'accueil limitée dans le temps qui s'adresse aux personnes âgées dont le maintien à domicile est momentanément compromis.

Il peut également être un premier essai de vie en collectivité avant une entrée définitive en établissement ou offrir une solution de répit aux aidants familiaux.

## Présentation de l'hébergement temporaire

Quelles solutions s'offrent à moi si, temporairement, je ne peux plus vivre chez moi ?  
Je pars quelques jours. Des structures peuvent-elles accueillir mon père pendant mon absence ?

L'hébergement temporaire peut s'avérer une réponse pertinente en situation de crise, voire d'urgence afin de se donner le temps pour solutionner la situation dans un objectif toujours envisagé de retour à domicile si tel est votre souhait.

Il peut être utilisé dans différentes situations :

- **absence de votre aidant : programmée** (vacances, hospitalisation, mobilisation auprès d'un autre membre de la famille...) **ou imprévue** (hospitalisation urgente),
- **travaux dans le logement** pour permettre votre maintien à domicile ou après un sinistre,
- **transition** avant votre retour à domicile **après une hospitalisation qui ne nécessite pas un service de soins de suite et de réadaptation**,
- **isolement préjudiciable** (par ex. après un deuil ou si vous avez besoin de vous sentir entouré pendant une période difficile ou encore en période hivernale),
- **nécessité d'un temps de répit pour l'aidant** quelle qu'en soit la raison (maladie, épuisement...).

Le principe même de l'hébergement temporaire est d'être très souple et de s'adapter aux besoins. On peut y avoir recours sur une **longue période en continu (jusqu'à 3 mois)**, **ponctuellement** (quelques jours) ou **régulièrement** (ex. une semaine tous les 2 mois) dans la limite de 90 jours par année civile.

### IMPORTANT !

La demande d'hébergement temporaire doit être faite le plus rapidement possible en amont. Les caisses de retraite complémentaires ou les complémentaires santé (mutuelles) peuvent parfois contribuer à financer une partie du coût de l'hébergement temporaire. Renseignez-vous auprès de ces organismes.

## Choisir un hébergement temporaire

L'hébergement temporaire est possible sous différentes formes et dans différents types de structures.

### > Dans un Établissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD)

Les EHPAD sont des établissements autorisés pour un hébergement permanent [ cf. pages 69 à 74 ].

Cependant, certains proposent en plus **des places spécialement dédiées à l'hébergement temporaire**.

Les résidents temporaires partagent la vie quotidienne des résidents permanents de l'établissement et sont accueillis dans les mêmes conditions mais bénéficient d'un projet d'accompagnement personnalisé qui a pour objectif de favoriser le retour à domicile.

Pour faire une demande de place d'hébergement temporaire dans un EHPAD, il faut **déposer un dossier d'admission** comme pour une demande d'hébergement permanent [ cf. page 72 ].

Il est donc préférable d'anticiper et de **faire la demande le plus tôt possible**. Par exemple, quand le besoin d'hébergement temporaire est lié au départ en vacances des proches et qu'il est programmé bien en avance, il ne faut pas attendre le dernier moment pour faire la demande à l'EHPAD. En effet, tous les établissements ne sont pas en capacité d'accueillir en urgence une nouvelle personne.

### IMPORTANT !

Ayez le réflexe de consulter le site Via Trajectoire [ cf. page 72 ] pour connaître les places disponibles ou trouver des établissements hors Médoc.

### A QUI S'ADRESSER ?

Voici la liste des EHPAD du Médoc disposant de places d'hébergement temporaire :

Soulac-sur-Mer, EHPAD St Jacques de Compostelle (71-73 route des Lacs), 05 56 09 80 77

Soulac-sur-Mer, EHPAD Le Repos Marin (7 Boulevard Marsan de Montbrun), 05 56 09 79 12

Vendays-Montalivet, EHPAD PM et MJ Lalanne (11 route de Soulac), 05 56 73 53 00

### > Chez des accueillants familiaux

Les accueillants familiaux, qui doivent posséder **l'agrément** délivré par le Département, proposent de l'hébergement permanent [ cf. pages 75 à 79 ] mais ils peuvent aussi proposer de l'hébergement temporaire.

Ils reçoivent des personnes âgées chez elles et leur font partager leur vie de famille, moyennant rémunération. Ils proposent aux

personnes hébergées un **accompagnement ponctuel ou au long cours dans un cadre familial**.

L'intervention de services de soins infirmiers et de professionnels paramédicaux peut y être organisée si besoin.

#### IMPORTANT !

Sans agrément, l'accueil à domicile d'une personne âgée à titre onéreux est illégal et passible de sanctions. Ce mode d'accueil est développé en Gironde mais n'est pas présent sur l'ensemble du territoire national.

**A qui s'adresser :** au Bureau de l'Accueil Familial du Département de la Gironde au 05 56 99 33 33 Poste 31-87 ou 34-07

### > Chez un proche

[ cf. page 62 pour la définition du proche ]

Si vous bénéficiez déjà de l'APA, votre plan d'aide peut se poursuivre chez votre proche (par ex. une aide à domicile).

Il vous revient alors de prévenir le(s) service(s) qui interviennent chez vous de votre absence ainsi que le Département qui vous délivre l'APA afin de lui permettre de financer le(s) nouveau(x) prestataire(s) intervenant(s).

**Pensez à contacter en amont, le plus tôt possible, ces professionnels** dont l'intervention est nécessaire pour éviter toute rupture de l'aide.

**Si la durée de votre séjour dépasse les 3 mois consécutifs**, votre dossier d'APA ne sera plus traité par votre département de résidence, mais par le département où votre proche réside. Votre dossier sera transféré.

### > Quel coût ?

Le tarif peut être différent selon les établissements et les accueillants familiaux. Renseignez-vous auprès d'eux. Vous trouverez ci-dessus la liste de EHPAD disposant de places d'hébergement temporaires. Vous pouvez également consulter l'annuaire de Via Trajectoire. [ cf. page 72 ]

Des aides sont susceptibles d'intervenir de la part du Département de la Gironde dans le cadre du **plan d'aide APA domicile [ cf. page 104 et suivantes ]** dans une limite de 60 jours par année civile, **sous réserve** que l'EHPAD (ou l'accueillant familial agréé) choisi **soit spécifiquement autorisé à pratiquer l'hébergement temporaire**. Dans ce cas, la **demande** d'hébergement temporaire doit être faite auprès de votre correspondant APA domicile du Département **le plus rapidement possible**.

#### IMPORTANT !

Dans tous les autres cas, vous devrez vous acquitter du tarif hébergement dans sa totalité. Les caisses de retraite complémentaires ou les complémentaires santé (mutuelles) peuvent parfois contribuer à financer une partie du coût de l'hébergement temporaire. Renseignez-vous auprès de ces organismes.

## CHAPITRE 4

∞

# Changer de lieu de vie



## Sommaire

<b>Changer de domicile</b>	<b>59</b>
Les questions essentielles	59
Emménager dans un logement social	60
S'installer chez un proche	62
<b>Choisir un hébergement</b>	<b>63</b>
Vivre dans un logement indépendant et bénéficier de services	64
Vivre dans un établissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD)	69
Vivre en accueil familial	75

Vous pouvez être amené à rechercher un autre lieu de vie pour diverses raisons : parce que votre maison est isolée, difficilement accessible ou n'est plus adaptée à vos capacités physiques malgré les aménagements déjà réalisés (chauffage, escaliers, sanitaires...) [ cf. page 27 ] parce que vous avez envie de vivre en collectivité avec d'autres personnes, parce que vous avez une santé qui nécessite une surveillance plus rapprochée, parce que vous avez peur de faire une chute...

Il n'est jamais facile de quitter son logement.

Avant de devoir l'envisager et de débiter les démarches vous devez vous poser quelques questions simples qui vous permettront d'être sûr de votre choix.

Ce chapitre est là pour vous aider à faire les bons choix.

## Changer de domicile

Où aller vivre si mon logement n'est plus adapté ?  
Ma mère va venir habiter chez moi. Pourra-t-elle continuer à bénéficier de l'APA ?

Vous envisagez de changer de maison ou d'appartement, retrouvez ci-dessous des conseils qui vous aideront à faire votre choix.

### > Les questions essentielles

#### L'intérieur de la maison ou de l'appartement est-il adapté ?

- L'accès est-il de plain-pied ?
- Les aménagements qui vous faciliteraient la vie au quotidien ont-ils été faits ou sont-ils réalisables : douche sans rebord (à l'italienne), volets électriques, descendre le lit au rez-de-chaussée, réagencement des pièces... ?
- L'accès au jardin ou au balcon est-il aisé ?

#### L'environnement extérieur du logement est-il accessible ?

- **A pied** : il est important que vous puissiez entrer et sortir aisément de votre domicile. Quelques détails sont à regarder de près :
  - L'accès à la porte d'entrée de l'immeuble ou de la maison est-il facile ? L'éclairage est-il suffisant ? Attention aux pentes trop raides, aux escaliers, aux gravillons dans la cour, aux seuils de porte trop importants.
  - L'immeuble dispose-t-il d'un ascenseur ? Cet ascenseur est-il en bon état ?
  - Les trottoirs aux alentours sont-ils larges, en bon état ?

- **En transports en commun** : pouvoir vous déplacer facilement en transport en commun vous permettra de garder votre indépendance, même si actuellement vous conduisez.

- . Avez-vous accès aux transports en commun à proximité de chez vous (bus, train) ?
- . La commune ou le Département proposent-ils des dispositifs de transport ?

### L'emplacement géographique de l'habitation est-il favorable ?

- Votre commune dispose-t-elle de services médicaux adaptés (maison ou cabinet médical, professionnels libéraux, pharmacie...), de commerces facilement accessibles, à pied ou en transport en commun, depuis votre logement ?

- Y a-t-il des services d'aide à domicile susceptibles d'intervenir en cas de besoin ?

## Emménager dans un logement social

Faire une demande de logement social peut être une solution pour obtenir un logement adapté à votre état de santé à un coût modéré.

Si vous êtes déjà locataire d'un logement social qui n'est plus adapté à votre situation, vous pouvez demander à en changer : cela s'appelle une mutation. Vous pouvez également demander un aménagement de votre logement actuel.

### A QUI S'ADRESSER ?

Une seule et même démarche vous sera demandée.

Il vous faudra aller sur le site « service public.fr » <https://www.demande-logement-social.gouv.fr/> afin de déposer une demande en ligne accompagnée de la copie électronique d'une pièce d'identité ou d'un titre de séjour attestant de la régularité du séjour sur le territoire français.

Il est important de **conserver le numéro de demandeur** qui vous est attribué car il vous sera demandé pour le suivi de votre dossier.

Si vous avez besoin d'**aménagement particuliers** du fait de votre état de santé, remplissez la dernière page du formulaire « Complément à la demande de logement adapté au handicap »

Vous pouvez utiliser ce formulaire même si vous n'avez pas de reconnaissance administrative de votre situation de handicap.

Un certificat de votre médecin traitant détaillant les aménagements nécessaires au vu de vos pathologies peut permettre d'appuyer votre demande.

Il vous faudra **renouveler** votre demande **au bout d'un an** si vous n'avez pas eu de proposition de logement.

Si vous avez besoin d'aide pour faire votre demande, vous pouvez prendre contact avec un travailleur social de votre MDSI ou avec votre mairie [ cf. page 164 et suivantes ].

En fonction de vos ressources et de votre situation vous pouvez solliciter le **Fond Solidarité Logement** (Lormont, 05 57 77 21 60, <http://www.fsl33.org/#>), afin de bénéficier éventuellement d'une aide financière pour la caution et les premiers mois de loyers :

- soit en déposant une demande directe après avoir téléchargé les documents ici : [http://www.fsl33.org/html/aide\\_financiere.htm](http://www.fsl33.org/html/aide_financiere.htm)
- soit en vous rapprochant d'un travailleur social de votre MDSI [ cf. page 164 ]

## > S'installer chez un proche

### IMPORTANT !

Le proche appartenant à sa famille jusqu'au 4ème degré inclus ne peut pas vous accueillir à son domicile à titre onéreux sous le statut d'accueillant familial.

A l'inverse, un proche sans lien de parenté ne peut pas vous accueillir moyennant rémunération à son domicile sans le statut d'accueillant familial : cette situation est alors qualifiée d'accueil illégal et est passible de sanctions.

En accord avec votre famille, vous avez pris la décision d'aller vous installer de façon définitive chez un de vos proches. Malgré ce déménagement, **vous avez besoin d'aide dans votre quotidien.**

Vous êtes bénéficiaire de l'APA et vous changez de département : il convient de signaler à votre ancien Département votre départ et de prévenir le nouveau de votre date précise d'arrivée.

Dans tous les cas, si vous avez besoin d'aide, contactez le service APA de votre Département de résidence afin que votre situation soit examinée et qu'un plan d'aide adapté vous soit proposé.

Il est également possible de bénéficier d'une aide de sa caisse de retraite [ cf. page 112 ] non cumulable avec l'APA pour un même service (ex : aide à domicile).

Si votre proche (excepter votre conjoint, concubin ou pacsé) peut vous apporter l'aide dont vous avez besoin, il est possible de le rémunérer en tant qu'intervenant à domicile dans le cadre de l'APA qui vous est accordée.

Des avantages fiscaux (majoration du nombre de parts, déduction...) peuvent être octroyés au proche qui héberge. Pour savoir si un avantage correspond à votre situation, votre proche doit contacter

son centre des impôts [ cf. avis d'imposition ou cette page internet : <http://www.impots.gouv.fr/portal/dgi/public/contactspart;jsessionid=CKMA4KQXKL01DQFIEIQCFQ#coordLoc> ]

## Choisir un hébergement

Plusieurs solutions d'hébergement vous sont proposées :

- des **logements indépendants avec services** : résidence-autonomie, résidence-services, habitat intergénérationnel,
- des **Etablissements d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes** (HEPAD),
- des **accueils familiaux**...

Le choix va dépendre de plusieurs points : votre état de santé, votre situation familiale, votre situation géographique, vos revenus...

Voici quelques éléments qui pourront vous aider à faire votre sélection.

- **Tenir compte de votre état de santé et des conseils de votre médecin traitant** (ex. Y a-t-il nécessité d'une surveillance fréquente ou continue 24h/24 ?)
- **Déterminer l'emplacement idéal de votre nouveau lieu de vie** qui sera lié à votre situation, à vos souhaits et vos habitudes. A titre d'exemples, voici deux cas de figure :
  - . si vous choisissez une structure située près de votre ancien domicile, vous pourrez conserver vos habitudes, recevoir la visite de votre famille, de vos anciens voisins, de vos amis : vous garderez ainsi vos repères ;
  - . si vous choisissez de vous rapprocher de vos enfants, vous pourrez recevoir leur visite plus facilement et plus fréquemment.

### - Etudier les caractéristiques de l'établissement

- . Quel est le prix de journée, quelles sont les prestations incluses ou facturées en plus ?
- . De quelles aides peut-on bénéficier dans l'établissement ?
- . L'établissement dispose-t-il de places réservées pour les retraités de votre caisse de retraite complémentaire ?

- **Visiter les établissements sélectionnés** vous permettra de mieux apprécier l'organisation de la vie quotidienne et des soins.

Vous trouverez des éléments de réponse à la plupart de vos questions concernant les EHPAD dans l'annuaire de **VIA TRAJECTOIRE** [ cf. page 72 ] et <https://trajectoire.sante-ra.fr/trajectoire/>

#### POUR ALLER PLUS LOIN :

Article « Choisir sa maison de retraite » :

<http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/choisir-un-hebergement/choisir-une-maison-de-retraite-ou-une-residence-pour-personnes-agees>

## > Vivre dans un logement indépendant et bénéficier de services

### Les résidences autonomie

Les logements-foyers, appelés également Résidences pour Personnes Agées (RPA), et dénommés, depuis la loi d'Adaptation de la Société au Vieillissement (loi ASV) adoptée le 28 décembre 2015, « Résidences Autonomie », sont des établissements médico-sociaux soumis à autorisation du Président du Conseil départemental, mais relevant également du Code de la Construction et de l'Habitation.

Ces résidences autonomie ont une **vocation sociale** et sont dans la majorité des cas gérées par des structures publiques (CCAS).

Elles accueillent principalement des personnes âgées autonomes (classées dans les GIR 5 et 6) mais la loi ASV rend désormais possible, sous certaines conditions, l'accueil de personnes plus dépendantes classées dans les GIR 1 à 4 (pour en savoir plus sur le degré d'autonomie [ cf. page 104 ]).

De même, cette loi permet l'accueil de personnes en situation de handicap ainsi que des étudiants ou des jeunes travailleurs, dans la limite de 15% de la capacité autorisée.

Si un couple entre en même temps dans une résidence-autonomie, les deux membres doivent remplir ces critères d'admission. En cas d'altération de l'état de santé ou de perte d'autonomie, il pourra être nécessaire d'envisager, selon la situation, une orientation vers une structure plus adaptée.

Vivre dans une résidence autonomie, c'est vivre de manière indépendante, dans un environnement sécurisé, avec l'accès à des prestations proposées dans l'établissement (restauration, service de lingerie, animations).

### QUEL COÛT ?

Le coût se décompose en différentes parties, sachant que le loyer de ces établissements reste modéré :

- le loyer (ou redevance),
- les charges locatives,
- les frais liés aux prestations obligatoires qui peuvent être incluses dans la redevance (ex. en fonction du système proposé, la prestation de restauration),
- les frais liés aux prestations facultatives (par exemple les sorties extérieures).

Ces éléments doivent apparaître dans les documents institutionnels réglementaires qui sont remis aux résidents.

Selon votre situation, en vivant dans une résidence autonomie de Gironde, vous pouvez bénéficier des aides au logement et/ou l'APA à domicile. Retrouvez les aides détaillées à partir de la [ page 103 ].

### À SAVOIR !

En Gironde, aucune résidence autonomie n'est habilitée à l'aide sociale [ cf. page 107 ].

Il existe également des résidences services qui sont des ensembles de logements privatifs locatifs ou pour propriétaires (copropriétés), associés à des services collectifs et espaces communs partagés (salle d'animation, salle de restaurant...).

Elles ne sont pas habilitées à l'Aide Sociale. En vivant dans une résidence services, vous pouvez bénéficier de l'APA à domicile et/ou des aides au logement si vous répondez aux conditions d'attribution.

### A QUI S'ADRESSER ?

Retrouvez-ci-dessous la liste des résidences autonomie du Médoc. Consultez les places disponibles sur Via Trajectoire [ cf. page 72 ] et pour trouver des résidences hors Médoc.

Arsac, « Les Sources de Sescas », 2 Allée Sources de Sescas, géré par le C.C.A.S, 05 56 58 82 23

Margaux, « Agudo », Rue Pasteur, géré par la S.A. LOGEVIE, 05 57 81 19 80

Lesparre-Médoc, « Villa Louise Michel », Le Bourdieu, 14, rue M. Rey, géré par l'Association Logéa, 05 56 41 45 25

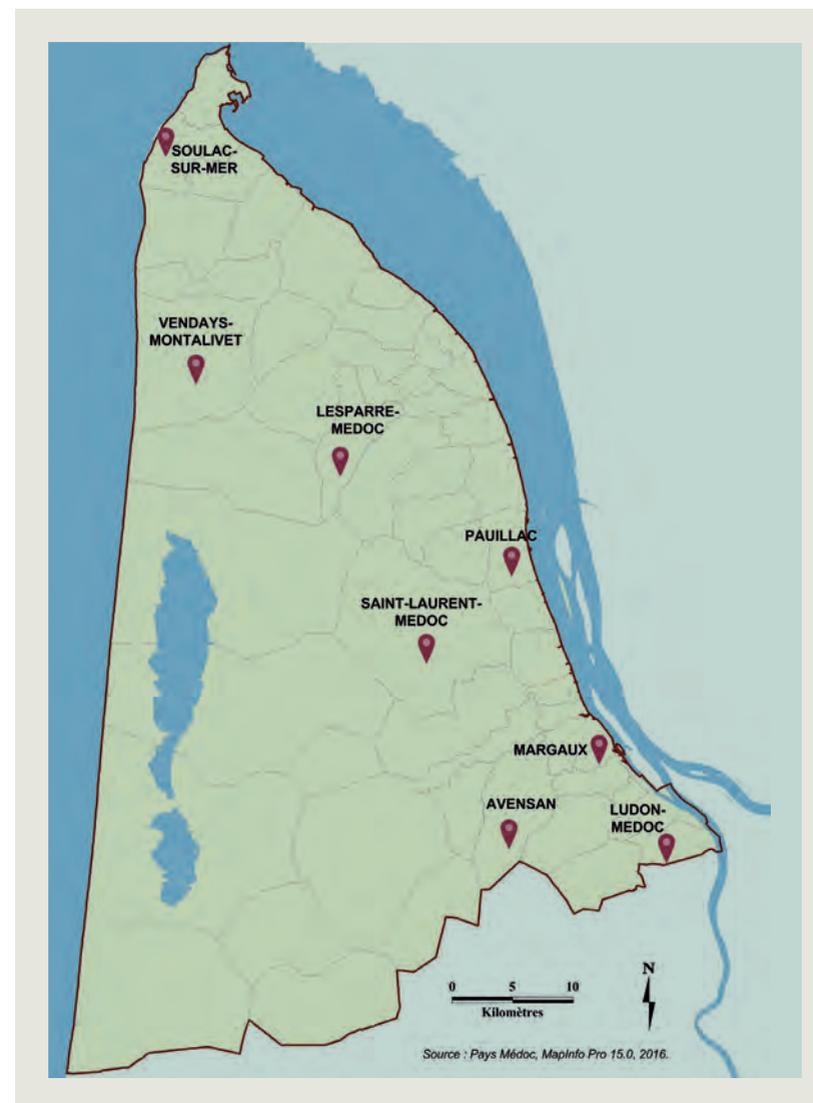
Ludon-Médoc, « Bacalan », rue Pasteur/Place Bacalan, géré par le CCAS, 05 57 88 44 09

Pauillac, « Le Bascouat », Lieu-dit La, Verrerie, géré par la S.A. LOGEVIE, 05 57 81 19 80

Saint Laurent-Médoc, « Aymar Achille Fould », 13 rue Marc Bour-guedieu, géré par le C.C.A.S, 05 56 73 27 45

Soulac-sur-Mer, « Le Soleil d'Or », Rue Jean Goudineau, géré par le C.C.A.S, 05 56 73 29 29

Vendays-Montalivet, « Les Chênes », Route de Montalivet, géré par le C.C.A.S, 05 56 73 32 02



## L'habitat intergénérationnel

L'habitat intergénérationnel est un ensemble résidentiel de **logements indépendants accueillant différentes générations** (étudiants, familles, personnes âgées) géré par des bailleurs sociaux, des associations ou des investisseurs privés.

L'esprit de l'Habitat intergénérationnel est constitué de **valeurs de solidarité** entre générations, entre voisins, la **volonté de lutte contre l'isolement** des étudiants et des personnes âgées et **propose une meilleure qualité de vie** aux habitants.

**Le seul actuellement sur le Médoc** est celui du bailleur social Logévie : «Les jardins du Bourg» situé à **Carcans**, 10 route de Bordeaux (Mairie Carcans : 05 56 03 90 20).

Les logements répondent aux besoins particuliers des personnes âgées en étant adaptés au vieillissement (ex. volets électriques, barres d'appui, douche italienne...) procurant un environnement plus sécurisant et vivant. Un jardin partagé permet aux habitants de se rencontrer.

### QUEL COÛT ?

Quand ils sont conçus par des bailleurs sociaux, les projets d'habitat intergénérationnel ont une vocation sociale. Le coût des loyers et des services est pensé pour convenir à des retraités avec des petits revenus.

Selon votre situation, en vivant dans un habitat intergénérationnel, vous pouvez bénéficier des aides au logement [ cf. page 111 ] et/ou de l'APA à domicile [ cf. page 104 ].

### À SAVOIR !

Sur d'autres territoires, vous pourrez trouver d'autres types d'hébergements, tels que : l'habitat regroupé qui a un fonctionnement proche de celui des résidences-autonomie, et les MARPA (Maisons d'Accueil Rural pour Personnes Agées) créées par la MSA qui sont des résidences-autonomie de petite capacité spécialement conçues pour les personnes âgées qui vivent en milieu rural. Elles accueillent une vingtaine de personnes.

## > Vivre dans un Établissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD)

Les Maisons de retraite sont devenues des **Etablissements d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD)** et appartiennent au champ médico-social.

Les EHPAD s'adressent à vous si vous avez plus de 60 ans et besoin d'aide et de soins au quotidien. Vous pouvez être partiellement ou totalement dépendant de l'aide de quelqu'un dans les actes de la vie quotidienne pour des raisons physiques ou psychiques. Certains établissements sont plus à même d'accueillir les résidents atteints de la maladie d'Alzheimer et de maladies apparentées souffrant de troubles du comportement nécessitant une unité protégée.

Le nombre de résidents est en général compris entre 50 et 120, à l'exception des petites unités de vie qui accueillent moins de 25 personnes. L'hébergement se fait majoritairement en chambre individuelle avec une salle de bain privative, plus rarement aujourd'hui en chambres doubles ou communicantes.

Les EHPAD ont pour mission d'accompagner les personnes fragiles et vulnérables et de préserver leur autonomie par une prise en charge globale comprenant l'hébergement, la restauration et la blanchisserie, des animations, une aide à la vie quotidienne, une surveillance

médicale ainsi que des soins. Les résidents et leurs proches sont déchargés de toute l'intendance quotidienne.

Le personnel, qualifié, y est présent à temps complet jour et nuit (aides-soignants, agents de service hôtelier) ou uniquement en journée (infirmière). Médecin coordonnateur et psychologue interviennent à temps partiel plusieurs jours par semaine.

Une équipe soignante réalise les soins sous le contrôle du médecin coordonnateur qui veille à la coordination des interventions de l'ensemble des professionnels salariés avec les libéraux au sein de l'établissement.

### À SAVOIR !

Le résident conserve le libre choix de son médecin traitant et de son pharmacien.

### QUEL COÛT ?

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

- Un **tarif hébergement** à sa charge. Ce tarif est déterminé par l'établissement s'il est de statut privé commercial et doit obéir à un taux annuel d'évolution fixé par arrêté ministériel. Dans tous les autres cas, il est fixé par le Département. Il recouvre l'administration générale, l'accueil hôtelier, la restauration, l'entretien et l'animation de la vie sociale de l'établissement.

- Un **tarif dépendance** fixé annuellement pour chaque EHPAD par le Département. Il est relatif au classement du résident en groupe GIR. C'est pourquoi il existe un tarif GIR1/2, un tarif GIR3/4 et un tarif GIR5/6. Ce tarif est en partie couvert par l'APA en établissement. Il recouvre l'ensemble des prestations d'aide et de surveillance nécessaire à l'accomplissement des actes essentiels de la vie courante et qui ne sont pas des soins [ cf. page 106 ].

- Un **tarif soins** pris en charge par l'assurance maladie dans tous les cas. Il est arrêté par l'Agence Régionale de Santé. Il recouvre les soins techniques, prestations médicales et paramédicales nécessaires à la prise en charge des affections somatiques et psychiques des résidents ainsi que les soins de base liés à l'état de dépendance des personnes accueillies.

Au final, **quel que soit son niveau de dépendance**, le résident ne doit s'acquitter que du tarif hébergement et du ticket modérateur.

### POUR ALLER PLUS LOIN :

Article « Comprendre sa facture en EHPAD » :

<http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/choisir-un-hebergement/vivre-dans-un-etablissement-medicalise/comprendre-sa-facture-en-ehpad>

Il existe **trois aides publiques qui peuvent s'additionner** pour vous aider, selon votre situation, à payer les frais d'hébergement et les frais liés au tarif dépendance : l'APA en établissement, les aides au logement et l'Aide Sociale (pour les établissements habilités). Retrouvez le détail des aides à partir de la [ cf. page 100 ].

Le montant que vous devez payer une fois ces aides publiques déduites du montant total de la facture s'appelle **le reste à charge**. Une réduction fiscale est possible si vous êtes imposable [ cf. page 116 ].

Vous pouvez estimer le montant du reste-à-charge pour un EHPAD avec le simulateur du portail : <http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/estimez-le-montant-de-votre-reste-charge>

### Quelles formalités pour entrer en EHPAD ?

Tous les établissements, quel que soit le type d'hébergement souhaité (hébergement permanent, temporaire ou accueil de jour, unité classique ou protégée) utilisent désormais un **dossier national unique d'admission** qu'il est recommandé de renseigner et d'envoyer par la voie informatique grâce au **site VIA TRAJECTOIRE**.

**ViaTrajectoire**, en plus d'être un annuaire répertoriant tous les EHPAD avec toutes leurs caractéristiques, vous permet de faire simultanément une ou plusieurs demandes d'admission après avoir sélectionné les EHPAD selon vos critères.

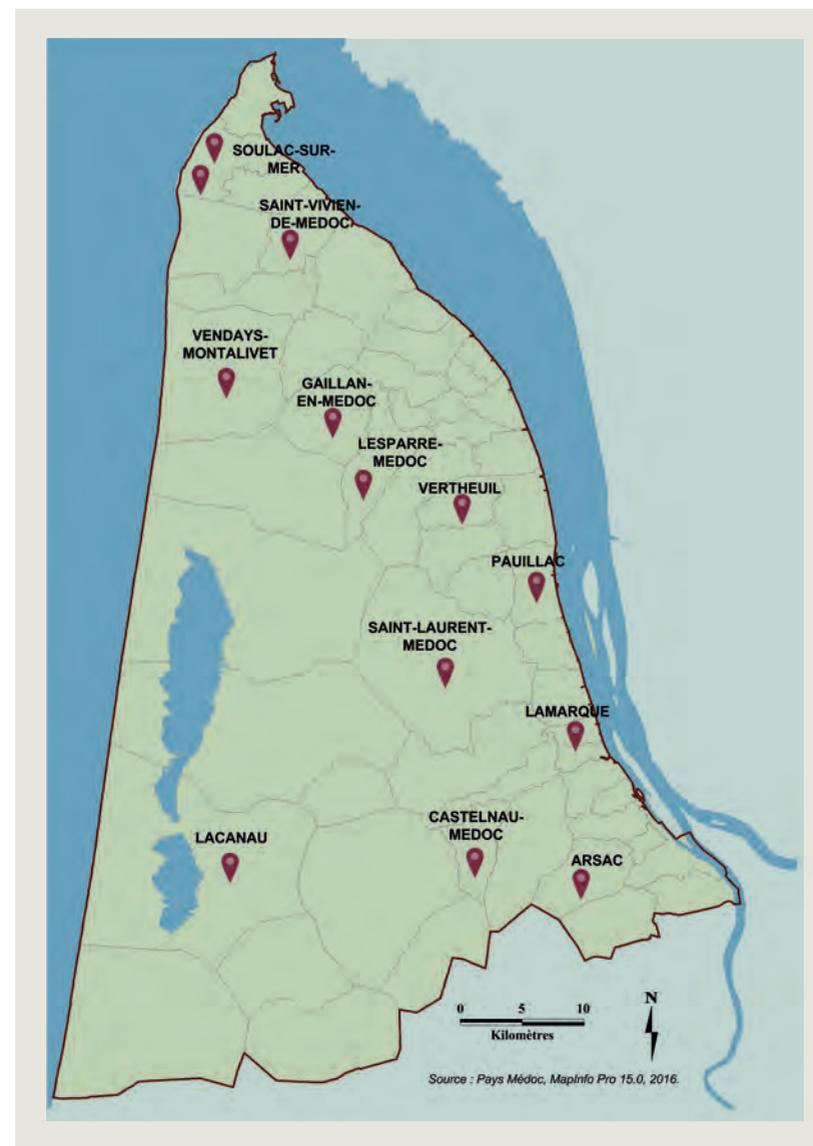
Rendez-vous sur l'espace « recherche et inscription » en maison de retraite sur ViaTrajectoire : <https://trajectoire.sante-ra.fr/GrandAge/Pages/Public/Accueil.aspx> et créez votre dossier qui se décompose en trois parties : un volet administratif à remplir soi-même, un volet médical et un volet autonomie à faire remplir par son médecin.

Vous pourrez également suivre à tout moment l'avancement de votre (vos) demandes et accepter ou refuser les propositions d'admission des établissements.

Si vous n'êtes pas à l'aise avec cet outil ou si vous n'avez pas accès à internet, vous pouvez vous rapprocher du **CCAS** de la mairie de votre commune ou d'un **travailleur social** qui seront à même de vous aider dans vos démarches.

#### A QUI S'ADRESSER ?

Vous trouverez ci-contre la carte situant les EHPAD du Médoc et en suivant la liste détaillée de ces derniers.



Liste des EHPAD du Médoc :

Arsac, EHPAD Le Home Médocain, Allée du Château,  
05 57 88 56 56

Castelnau-de-Médoc\*, EHPAD Meduli, 64 Avenue Gambetta,  
05 56 58 16 33

Gaillan-en-Médoc, EHPAD Les Jardins du Médoc,  
7 Impasse de la Tour, 05 56 41 87 31

Lacanau\*, EHPAD Le Bois de Sémignan,  
7 Avenue du Général de Gaulle, 05 56 03 54 17

Lamarque, EHPAD Le Rétou, 21 Route de Pauillac,  
05 56 58 90 14

Lesparre-Médoc\*, EHPAD Fondation Saint Léonard,  
1 Rue Maurice Rey, 05 56 73 40 34

Pauillac, EHPAD Résidence les Acacias, 8 Rue des Acacias,  
05 56 59 09 42

Soulac-sur-Mer\*, EHPAD St-Jacques de Compostelle,  
71 Route des Lacs, 05 56 73 50 50

Soulac-sur-Mer, EHPAD Le Repos Marin,  
7 Bd Marsan de Montbrun, 05 56 09 04 54

Saint Laurent Médoc\*, EHPAD Résidence Bossège,  
18 Rue P. Castéra, 05 56 59 96 96

Saint Vivien de Médoc\*, EHPAD Résidence Mirambeau,  
11 Rue Mirambeau, 05 56 09 44 51

Vendays-Montalivet\*, EHPAD PM et MJ LALANNE,  
11 Route de Soulac, 05 56 73 53 00

Vertheuil\*, EHPAD Fondation Roux, 4 rue Armand Roux,  
05 56 41 98 06

\* EHPAD habilité à l'aide sociale

## > Vivre en accueil familial

L'accueil familial constitue une alternative à l'hébergement en établissement. C'est une solution d'hébergement pour les personnes âgées qui ne peuvent ou ne veulent plus vivre chez elles, momentanément ou définitivement.

C'est un dispositif qui relève de la compétence du Département qui délivre un agrément après une procédure d'évaluation vérifiant les capacités et le domicile du candidat.

Moyennant rémunération, les accueillants familiaux font partager leur vie de famille aux personnes hébergées, leur permettant de bénéficier d'une présence aidante et stimulante et d'un accompagnement personnalisé.

Les accueillants familiaux, qui peuvent être des personnes seules ou des couples, doivent obtenir un **agrément du Département** pour accueillir une ou plusieurs personnes âgées ou handicapées chez eux (3 simultanément ou, à titre dérogatoire, 4 personnes dans le cadre de l'accueil d'un couple de personnes). Cet agrément est valable 5 ans.

Le Département organise le contrôle des accueillants familiaux et le suivi social et médico-social des personnes accueillies au moyen de visites très régulières sur place.

**Sans agrément**, l'accueil à domicile d'une personne âgée à titre onéreux est **illégal et passible de sanctions**. Cette pratique interdite existe sur le territoire. Dès lors, il convient de se renseigner auprès des services du Département pour avoir confirmation de l'autorisation et de la validité de l'accueil. De même, toute difficulté ou dysfonctionnement que vous pourriez rencontrer dans ce lieu peut faire l'objet d'un signalement auprès des mêmes services.

**IMPORTANT !**

Il ne faut pas confondre les accueillants familiaux hébergeant des personnes âgées ou des personnes handicapées avec les familles d'accueil qui reçoivent des enfants et des jeunes en difficulté.

**Quelle est la durée de l'accueil ?**

L'accueil familial se caractérise par sa souplesse. Il peut être **temporaire** (après une hospitalisation, en cas d'absence des proches...), **permanent**, à **temps partiel** (par ex. une semaine tous les mois), à **temps complet**.

**En quoi consistent les prestations rendues par les accueillants familiaux ?**

L'accueillant familial prend en compte les besoins, les souhaits et les aspirations de la personne accueillie afin de proposer un accueil personnalisé. **Il crée les conditions favorables à la santé, la sécurité, au bien-être physique et moral de la personne accueillie.** Il répond à des missions variées telles que, les tâches ménagères, les repas, l'assistance aux gestes du quotidien, l'animation, l'ouverture à la vie sociale et garantissent une présence 24 heures sur 24.

Pour obtenir l'agrément, l'accueillant familial doit mettre à disposition une chambre réservée à chaque personne ou couple accueilli sous son toit, qui doit être aux dimensions requises, équipée d'une fenêtre donnant directement sur l'extérieur et disposer de toilettes partagées ou privées.

La personne accueillie a libre accès aux pièces communes (salon, salle à manger, salle de bain...). La circulation dans le domicile doit être facile et sans danger pour les personnes se déplaçant avec difficulté.

L'accueillant fait participer la personne accueillie à la vie quotidienne de la famille : ainsi les repas sont partagés en famille. Il doit également

permettre à la personne hébergée de sortir, de continuer à avoir des activités et être en mesure de l'accompagner à l'extérieur.

Les accueillants familiaux peuvent également accompagner les personnes qui ont besoin d'**aide dans les actes de la vie quotidienne** (lever, coucher, toilette ...). L'accueillant ne peut toutefois se substituer à une Infirmière Diplômée D'Etat dans le cas d'une prescription pour une toilette médicalisée ou tout autre acte relevant des compétences d'un professionnel médical ou paramédical.

D'une manière générale, les accueillants familiaux s'engagent à respecter la sécurité, le confort et le bien-être de la personne accueillie.

**Comment aller vivre chez un accueillant familial ?**

La liste des accueillants familiaux agréés est disponible auprès du **Bureau de l'Accueil Familial (BAF)** du Département : 05 56 99 33 33 Poste 34-07 ou 31-87. Un travailleur social du BAF du secteur pourra vous accompagner dans votre recherche.

Une fois l'accueillant familial rencontré et choisi, un **contrat d'accueil** (modèle national, délivré par le Département), **fixant les conditions de l'accueil** ainsi que les **droits et obligations des deux parties, est à établir.** Une copie du contrat signé doit être obligatoirement envoyée au Département.

Le BAF peut vous aider dans l'élaboration de ce contrat par téléphone ou sur rendez-vous. La loi du 28 décembre 2015 relative à l'Adaptation de la Société au Vieillesse prévoit qu'un projet personnalisé soit annexé afin de définir les attentes de la personne et les accompagnements à mettre en place.

Ce contrat est conclu dans le cadre d'une rémunération directe de l'accueillant familial par la personne accueillie.

Vous pouvez trouver de nombreux conseils sur le site web de l'association Famidac : <http://www.famidac.fr/>

## 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 (élément principal de la rémunération), complétée d'une indemnité de congé ;
- l'indemnité de sujétions particulières, prévue dans le cas où une perte d'autonomie de la personne accueillie nécessite une disponibilité supplémentaire de l'accueillant en cours d'accueil ;
- l'occupation d'une partie du logement (l'équivalent d'un loyer) : il s'agit de l'« indemnité représentative de mise à disposition de la ou des pièces réservées à la personne accueillie » ;
- les frais occasionnés par l'hébergement (nourriture, entretien du linge...) : il s'agit de « l'indemnité représentative des frais d'entretien ».

Ces prix sont librement négociés entre l'accueillant familial et la personne hébergée, avec un tarif règlementaire minimal, fixé par le Président du Conseil Départemental pour les accueillants ayant fait le choix d'accueillir des bénéficiaires de l'aide sociale.

L'association Famidac propose une estimation du coût de l'hébergement sur son site web.

Selon votre situation, vous pouvez bénéficier de différentes aides : de l'APA à domicile ou de la Prestation de Compensation du Handicap (PCH) pour les personnes âgées handicapées (les deux ne se cumulent pas), des aides au logement et de l'Aide Sociale. Retrouvez le détail des aides à partir de la [ cf. page 100].

### POUR ALLER PLUS LOIN :

Site du Département, rubrique « accueil familial » :  
[www.gironde.fr/jcms/c\\_16970/laccueil-familial](http://www.gironde.fr/jcms/c_16970/laccueil-familial)

Règlement Départemental de l'accueil familial :  
[http://www.gironde.fr/upload/docs/application/pdf/2012-06/31052012\\_rdafpaph.pdf](http://www.gironde.fr/upload/docs/application/pdf/2012-06/31052012_rdafpaph.pdf)

## CHAPITRE 5

∞

# Répondre aux besoins de soins



## Sommaire

<b>Rechercher un professionnel de santé ou un établissement de soins</b>	<b>83</b>
Les professionnels de santé	83
Les établissements de soins	84
En cas d'urgence	86
En cas de difficultés d'accès aux soins : la Permanence d'Accès aux soins de santé (PASS)	89
<b>Prises en charge des besoins particuliers</b>	<b>90</b>
Les dispositifs du maintien à domicile	90
La santé mentale	97
Les addictions	98

En dehors de toute urgence, lorsque vous avez besoin de soins, votre premier interlocuteur est votre médecin traitant. Le médecin traitant (généraliste ou spécialiste) a un rôle pivot dans le système de soins de santé.

Il a notamment la responsabilité :

- « d'orienter ses patients, selon leurs besoins dans le système de soins et le secteur médico-social »,
- de « s'assurer de la coordination des soins nécessaires à ses patients »
- et de la synthèse des informations transmises par les différents professionnels de santé.

Il contribue également aux actions de prévention et de dépistage.

#### POUR ALLER PLUS LOIN :

<http://www.ameli.fr/professionnels-de-sante/medecins/gerer-votre-activite/le-medecin-traitant/le-dispositif-du-medecin-traitant.php>

## Rechercher un professionnel de santé ou un établissement de soins

J'ai besoin de soins : à qui m'adresser ?

### > Les professionnels de santé

Vous êtes à la recherche d'un médecin généraliste, gériatre, infirmier libéral, podologue, kinésithérapeute, psychologue, orthophoniste, pédicure, dentiste... vous avez plusieurs possibilités :

- Rapprochez-vous de votre **commune** [ [liste cf. page 165](#)]. Certaines communes proposent un livret d'accueil qui liste les professionnels de santé et équipements de santé de la commune et à proximité.
- Pensez aux « **pages jaunes** », que ce soit la version papier ou internet.
- Renseignez-vous auprès de votre **pharmacie**.

- **ou Connectez-vous** directement sur <http://annuaire.sante.ameli.fr/> ou passez par le site [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr) > espace assurés > annuaire santé.

En quelques clics, grâce à une recherche multicritères, vous accédez à des informations sur les spécialités, coordonnées, horaires de consultation, actes pratiqués et tarifs les plus fréquents des professionnels de santé.

**IMPORTANT !**

Tous les professionnels de santé ne se déplacent pas systématiquement à domicile. N'hésitez pas à demander.

## > Les établissements de soins

Vous pouvez rechercher un établissement de soins de la même manière qu'un professionnel de santé.



### Deux établissements pour le Médoc

#### - La Clinique Mutualiste du Médoc

Située à **Lesparre Médoc** (64 rue Aristide Briand), la Clinique Mutualiste du Médoc vous propose, entre autres, les services suivants : plaies et cicatrisations, médecine gériatrique aigue, soins de suite et de réadaptation, médecine d'accompagnement (soins palliatifs) [ cf. page 95 ], Permanence d'Accès aux Soins de Santé (P.A.S.S.) [ cf. page 89 ].

Le service de radiologie (scanner et IRM) est une entité distincte de la clinique.

Tél. 05 56 73 10 00 (standard)

Vous trouverez le **planning des consultations** sur cette page : [http://www.pavillon-mutualite.com/etablissement\\_cliniques\\_la-clinique-mutualiste-lesparre-medoc\\_47.html](http://www.pavillon-mutualite.com/etablissement_cliniques_la-clinique-mutualiste-lesparre-medoc_47.html)

#### - L'hôpital Suburbain du Bouscat

Situé au **Bouscat** (97 av. Georges Clemenceau), l'Hôpital Suburbain du Bouscat vous propose, en plus d'une activité de médecine polyvalente et de consultations spécialisées, les services suivants : une consultation mémoire [ cf. page 94 ], un service d'Hospitalisation à domicile (HAD) [ cf. page 92 ].

Tél. : 05 56 42 49 49 (standard)

Site internet : <http://www.hopitaldubouscat.com>

### Des établissements à proximité

#### - ARES

Le **Pôle de Santé du Nord Bassin** (Clinique d'Arès), 14bis Boulevard Javal 33740 Arès

Centre Médico-chirurgical : 05 56 03 87 00

Urgences 24h/24 : 05 56 03 87 06

Consultations médecins spécialistes : 05 56 03 87 87

Imagerie Médicale – radiologie / scanner / IRM : 05 56 03 87 03

Site internet : [www.clinique-ares.com](http://www.clinique-ares.com)

## - BORDEAUX

La **Polyclinique Bordeaux Nord Aquitaine**, 15-35 rue Claude Boucher 33077 Bordeaux Cedex

Tél. : 0 826 30 71 11

Attention : 0,20 €/minute, plus le coût d'une communication à partir d'un poste fixe

Site internet : <http://pbna.gbna-polycliniques.com>

Sans oublier le **Centre Hospitalier Universitaire (CHU)**

Tél. 05 56 79 56 79 (standard)

Site internet : <https://www.chu-bordeaux.fr/>

## - BRUGES

La **Polyclinique Jean Villar**, Avenue Maryse Bastié – 33520 Bruges

Tél. : 0826 30 81 81 (0,20 €/minute, plus le coût d'une communication à partir d'un poste fixe)

Site internet : <http://jean-villar.medipole-partenaires.fr>

### IMPORTANT !

Dépassements d'honoraires : quel que soit l'établissement, renseignez-vous sur les tarifs pratiqués avant tout rendez-vous, soin ou hospitalisation. Demander des devis.

En cas d'hospitalisation, selon votre situation et vos besoins, il est important que vous puissiez rencontrer l'assistant(e) social(e) de l'établissement qui vous accueille afin d'organiser votre retour à domicile et de déclencher les aides adéquates (ex : soins infirmiers, aide à la personne...).

## > En cas d'urgence

### Quels comportements adopter en cas de problèmes de santé ?

(Extrait du site de l'Agence Régionale de Santé Nouvelle Aquitaine)

### Le jour

En semaine de 8h à 20h et le samedi matin

**Contactez en priorité votre médecin traitant.**

Seulement en cas d'urgence, appelez le 15.

### La nuit et le week-end

Le soir à partir de 20h, le samedi après-midi, le dimanche, les jours fériés  
Vous avez un problème de santé qui ne peut pas attendre l'ouverture habituelle des cabinets médicaux.

**Ne vous déplacez pas aux urgences, appelez le 15.**

Lorsque vous appelez le 15, en fonction de votre état de santé, un médecin :

- vous donnera les **conseils** nécessaires,
- vous **orientera** vers un médecin de garde ou programmera une visite à domicile,
- **En cas d'urgence**, il vous dirigera vers un service d'urgence ou organisera l'intervention d'une équipe adaptée.



## Le service de garde des dentistes

Pour le service de garde des dentistes, organisé le **dimanche** et les **jours fériés, de 9h à 13h**, consultez :

- le site de l'ordre des dentistes : <http://www.ordre-chirurgiens-dentistes-gironde.fr/fr/service-de-garde>
- ou le serveur vocal au 05 56 96 16 13.

La garde finissant à 13h, **il est recommandé de contacter le cabinet au plus tard à 12h30** pour la bonne organisation du service.

En dehors de ces horaires ou en cas de difficulté vous pouvez appeler le centre 15.

## Dans quels cas appeler le 18 ou le 112 ?

**Le 18 est le numéro des sapeurs-pompiers.** Ils peuvent être appelés **pour signaler une situation de péril ou un accident** concernant des biens ou des personnes et obtenir leur intervention rapide (incendie, fuite de gaz, risque d'effondrement, ensevelissement, brûlure, électrocution, accident de la route...)

**Le 112** (joignable à partir d'un téléphone fixe, portable ou d'une cabine téléphonique) est le **numéro d'appel d'urgence européen unique**, disponible gratuitement partout dans l'Union européenne. Ce numéro ne remplace pas les numéros d'urgence nationaux existants. Dans la plupart des pays, il cohabite avec ceux-ci. Il peut être appelé pour toute urgence nécessitant une ambulance, les services d'incendie ou la police.

## Dans tous les cas <sup>5</sup>,

Pour faciliter et accélérer le traitement de votre appel, pensez à préciser ces 3 points :

- **Qui je suis ?** Vous êtes victime, témoin, ... Et donner un numéro de téléphone sur lequel vous restez joignable.

5. Source : <http://www.risques.gouv.fr>

- **Où je suis ?** Donnez l'adresse précise de l'endroit où les services doivent intervenir.

- **Pourquoi j'appelle ?** Précisez les motifs de votre appel.

**N'oubliez pas de vous exprimer clairement** auprès de votre interlocuteur. Le temps que vous passez au téléphone n'est jamais inutile, ne retarde jamais l'intervention et permet la meilleure réponse à l'urgence pour laquelle vous l'appelez.

Enfin **écoutez attentivement les conseils donnés** sur la conduite à tenir avant l'arrivée des secours. **Votre comportement peut permettre de sauver une vie.**

**Si vous appelez un numéro d'urgence par erreur : ne raccrochez pas !** Expliquez à l'opérateur que tout va bien. Dans le cas contraire, il se peut qu'une aide d'urgence soit envoyée pour s'assurer qu'il n'y a aucun problème.

## > En cas de difficultés d'accès aux soins : la Permanence d'Accès aux Soins de Santé (PASS)

Vous connaissez des difficultés d'accès aux soins liés à :

- l'absence de couverture sociale ou à une couverture sociale incomplète,
- vos conditions de logement,
- une précarité financière,
- un isolement social.

Outre un accueil possible au service des Urgences de la Clinique Mutualiste à Lesparre, des **consultations sociales de proximité** sont également développées.

Prenez contact avec la PASS de la Clinique Mutualiste du Médoc : 05 56 73 10 00

Si vous rencontrez des difficultés financières dans la prise en charge de vos soins, certaines aides existent [ cf. page 117 ].

## Prise en charge des besoins particuliers

Quelles sont les possibilités de prises en charge selon ma situation ?

### > Les dispositifs du maintien à domicile

#### Les soins infirmiers à domicile

Pour les soins infirmiers à domicile, vous pouvez faire appel à un(e) infirmier(e) libéral(e) ou à un Service de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD).

##### - L'infirmier(e) libéral(e)

Des infirmiers et infirmières libéraux sont installés sur tout le territoire du Médoc. Leur exercice peut se faire à titre individuel mais le regroupement de professionnels libéraux est très fréquent.

Ils interviennent sur prescription médicale.

Les soins sont remboursés par l'assurance-maladie et votre mutuelle.

A qui s'adresser ? [ cf. page 83 ]

##### - Les Services de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD)

Les SSIAD interviennent à domicile pour dispenser des soins aux personnes âgées de plus de 60 ans, malades ou en perte d'autonomie.

Ils contribuent au maintien des personnes à leur domicile.

Leurs interventions se font **sur prescription médicale** et sont prises en charge par l'Assurance maladie. Il s'agit de soins d'hygiène, de confort et d'actes techniques.

Ces interventions peuvent être de courte, de moyenne ou de longue durée selon l'état de santé et les besoins du patient. Les SSIAD peuvent intervenir 7 jours sur 7 si nécessaire.

#### Comment faire appel à un SSIAD ?

Si vous avez une prescription médicale, vous pouvez contacter directement le SSIAD qui exerce sur votre secteur pour savoir s'il peut s'occuper de vous.

Les SSIAD sont autorisés à intervenir auprès d'un nombre limité de personnes. Il est donc possible que le service ne puisse pas vous prendre en charge au moment où vous en faites la demande. Vous serez alors inscrit sur une liste d'attente.

#### A qui s'adresser ?

Il existe deux SSIAD sur le territoire :

- **AAPAM SSIAD**, 25 rue de Verdun 33340 Blaignan.

Il intervient 24h/24, selon les possibilités du service, sur les communes suivantes :

Bégadan, Blaignan, Cissac-Médoc, Civrac-en-Médoc, Couquèques, Gaillan-en-Médoc, Grayan-et-l'Hôpital, Jau-Dignac-et-Loirac, Lesparre-Médoc, Le Verdon-sur-Mer, Naujac-sur-Mer, Ordonnac, Pauillac, Prignac-en-Médoc, Queyrac, Saint-Christoly-Médoc, Saint-Estèphe, Saint-Germain-d'Esteuil, Saint-Julien-Beychevelle, Saint-Sauveur, Saint-Seurin-de-Cadourne, Saint-Vivien-de-Médoc, Saint-Yzans-de-Médoc, Soulac-sur-Mer, Talais, Valeyrac, Vendays-Montalivet, Vensac, Vertheuil

Tél. : 05 56 09 07 89 - Email : ssiad@aapam-medoc.com

- **Mutualité Santé Service « Médoc »**, 66 rue des anciens combattants d'Afrique du Nord 33480 Sainte Hélène.

Il intervient de 8h à 20h30, selon les possibilités du service, sur les communes suivantes :

Arcins, Arzac, Avensan, Brach, Cantenac, Carcans, Castelnau de Médoc, Cussac-Fort-Médoc, Hourtin Labarde, Lacanau, Lamarque, Lustrac Médoc, Margaux, Moulis en Médoc, Le Porge, Sainte Hélène, Saint Laurent du Médoc, Salaunes, Saumos, Soussans, Le Temple.

Secrétariat du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 :  
05 56 58 73 90, Email : [infirmière.mss-medoc@orange.fr](mailto:infirmière.mss-medoc@orange.fr)

### L'Hospitalisation A Domicile (HAD)

L'HAD s'adresse à des personnes de tout âge, atteintes de pathologies en phase aiguë (à l'exception de la psychiatrie et des grossesses pathologiques). C'est une forme d'hospitalisation qui permet, **au domicile**, d'assurer certains soins techniques, intensifs ou complexes que le secteur libéral, même coordonné, n'est pas en mesure de prendre en charge. Elle garantit la continuité des soins (7 jours sur 7, 24 heures sur 24) dans un environnement familial.

Ce dispositif se caractérise par **une prise en charge globale et une coordination médicale, sociale, psychologique et logistique**.

La prise en charge au domicile est assurée par une équipe pluridisciplinaire sur la base d'un projet thérapeutique, en collaboration avec le médecin traitant, les infirmiers et autres professionnels...

Pour le Médoc, le seul intervenant en Hospitalisation à Domicile est l'Hôpital Suburbain du Bouscat.

### QUEL COÛT ?

L'HAD se met en place exclusivement sur prescription du médecin traitant ou du médecin hospitalier ou d'un médecin spécialiste. Le financement est couvert par l'assurance maladie. Au même titre qu'une hospitalisation traditionnelle.

### Avoir recours à un service qui intervient ponctuellement le soir et la nuit

Les **Services d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD)** interviennent sur une amplitude horaire de journée allant en général de 7h à 19h ou 20h. Certains services proposent des interventions

élargies à la soirée et à la nuit, de courte, moyenne ou longue durée pour :

- aider au coucher,
- accompagner les personnes aux toilettes le soir ou la nuit pour leur éviter de porter des protections,
- donner des médicaments préparés au préalable par le personnel infirmier ou aider à la réalisation des soins
- assurer une présence la nuit...

En cas d'urgence la nuit, si vous bénéficiez de la téléassistance, actionnez-là. Sinon appelez les urgences en composant le 15 [ cf. page 86 ].

### QUEL COÛT ?

Les tarifs sont variables selon les prestataires et les conditions dans lesquelles sont réalisées les prestations.

### Les Services Polyvalents d'Aide et de Soins à Domicile (SPASAD)

Ce sont des services assurant à la fois les missions d'un Service de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD) et celles d'un Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD). Ils proposent à la fois des **soins infirmiers** et des **aides à domicile**. De fait, quelle que soit votre problématique vous avez un **interlocuteur unique**.

### A QUI S'ADRESSER ?

Pour le Médoc, l'Association AAPAM a été retenue dans le cadre de l'expérimentation relative aux SPASAD intégrés conjointement avec le SSIAD du Pavillon de la Mutualité.

Contact : 05 56 73 19 50, [contact@aapam-medoc.com](mailto:contact@aapam-medoc.com).

## Les dispositifs liés aux troubles de la mémoire

Les troubles de la mémoire ne sont pas une fatalité lorsque nous avançons en âge.

Pour stimuler votre mémoire, n'hésitez pas à participer à des ateliers : ils vous proposent des exercices ludiques pour activer et développer votre mémoire ainsi que mobiliser l'attention, l'observation et la concentration [ cf. page 13 ].

Vous vous interrogez, éprouvez des inquiétudes, parlez-en à votre **médecin traitant** qui pourra, **si nécessaire, vous orienter** vers une consultation mémoire ou une Equipe Spécialisée Alzheimer.

### - La consultation mémoire

Il existe une consultation mémoire au sein de l'**Hôpital Suburbain du Bouscat** [ cf. page 85 ].

Une consultation avancée ouvrira prochainement au sein de la Clinique Mutualiste du Médoc.

Cette consultation pluridisciplinaire s'adresse à une population âgée de **plus de 75 ans, sur orientation** du médecin (généraliste ou spécialiste), de la clinique ou de l'hôpital au cours d'une hospitalisation ou des services sociaux (MAIA, CCAS, ...).

En effet, toute altération persistante de la mémoire nécessite un diagnostic précoce afin d'optimiser la prise en soins et retarder le plus possible l'entrée en dépendance.

### QUEL COÛT ?

Il s'agit d'une consultation médicale, sans dépassement d'honoraires, prise en charge par l'assurance-maladie et votre mutuelle.

### - L'équipe spécialisée Alzheimer (ESA)

Les Équipes Spécialisées Alzheimer ont pour mission d'accompagner, sur une durée de 12 à 15 séances, les personnes atteintes de troubles de la mémoire liés à une pathologie (maladie d'Alzheimer ou apparentée,

parkinson, séquelles liées à un AVC) **vivant à domicile** et d'aider leurs proches.

Cet accompagnement s'adresse aux personnes diagnostiquées au début de la maladie, à un stade léger et modéré.

**Pour bénéficier de leur intervention, il est nécessaire d'avoir une prescription médicale.** Au bout d'un an, il est possible de renouveler la prescription.

L'objectif est d'aider les personnes :

- à maintenir leur autonomie en stimulant leurs capacités tout en tenant compte de leurs envies et plaisirs,
- à diminuer les éventuels troubles du comportement,
- à conseiller la relation patient-aidant et soulager l'aidant.

Ces équipes sont rattachées à des SSIAD [ cf. page 91 ].

Un ergothérapeute ou un psychomotricien du service vient faire l'évaluation des capacités à accomplir les activités de la vie quotidienne et fixe les objectifs.

Il en existe deux sur le territoire : celle de l'AAPAM (Blaignan) pour le Nord Médoc (05 56 09 07 89) et celle de la Mutualité Santé Service (Sainte Hélène) pour le Sud Médoc (05 56 58 73 90).

### QUEL COÛT ?

Le coût des interventions de l'Équipe Spécialisée Alzheimer est intégralement pris en charge par l'Assurance maladie.

### Soins palliatifs à domicile

« Toutes les personnes atteintes d'une maladie grave, évolutive, mettant en jeu le pronostic vital, en phase avancée ou terminale, peuvent bénéficier des soins palliatifs et de l'accompagnement. L'objectif des soins palliatifs n'est pas de guérir, mais de préserver la qualité de vie des patients et de leur famille face aux symptômes et aux conséquences d'une maladie grave et potentiellement mortelle.

Les soins palliatifs sont des soins pratiqués par une équipe interdisciplinaire en institution ou à domicile. Ils visent à soulager la douleur, à apaiser la souffrance psychique, à sauvegarder la dignité de la personne malade et à soutenir son entourage.

Les personnes en fin de vie qui désirent demeurer chez elles peuvent bénéficier de soins palliatifs à domicile <sup>6</sup>. »

### A QUI S'ADRESSER ?

Il convient d'en parler au **médecin traitant** ou à l'**établissement de soins** car la constitution du dossier leur revient et leur accord est obligatoire, tout comme celui du patient.

Les intervenants sur le Médoc :

- Pour une **intervention à domicile** : le service Hospitalisation à Domicile de l'Hôpital Suburbain du Bouscat peut être mobilisé. Le Réseau L'Estey (Bordeaux) peut quant à lui intervenir sur les communes du Pian Médoc, de Ludon-Médoc et de Salaunes.
- Pour des **interventions en institutions EHPAD/clinique** : l'Équipe Mobile de Marie Galène peut être mobilisée par le médecin traitant et la Clinique Mutualiste de Lesparre dispose d'un service de soins palliatifs.

### QUEL COÛT ?

Ces soins sont intégralement pris en charge par l'Assurance maladie.

#### À SAVOIR !

Une ligne nationale d'écoute est à disposition pour répondre aux questions des malades, des proches, de professionnels et des bénévoles concernant le domaine des soins palliatifs, de la fin de la vie et du deuil : 0 811 020 300 (prix d'un appel local)

6. Source : fiche 21 sur les soins palliatifs du ministère des affaires sociales, de la santé et des droits des femmes ([www.sante.gouv.fr/fiche-21-les-soins-palliatifs](http://www.sante.gouv.fr/fiche-21-les-soins-palliatifs))

#### POUR ALLER PLUS LOIN :

Un portail internet « soins palliatifs » :

<http://portail-soins-palliatifs.org/>

Une brochure « Soins palliatifs et accompagnement » (INPES) :

[http://social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/Brochure\\_grand\\_public\\_sur\\_les\\_soins\\_palliatifs\\_et\\_l\\_accompagnement.pdf](http://social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/Brochure_grand_public_sur_les_soins_palliatifs_et_l_accompagnement.pdf)

## > La santé mentale

La santé mentale est une composante essentielle de la santé. C'est un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté <sup>7</sup>.

Mais parfois, des difficultés entravent cet état de bien-être... Pour aider à les résoudre, des professionnels sont là :

### A QUI S'ADRESSER ?

- Aux **praticiens libéraux** [ cf. page 83 ]
- A la **Clinique Mutualiste de Lesparre** (standard : 05 56 73 10 00)
- Au **Centre Médico-Psychologique (CMP) de Lesparre-Médoc** : destiné aux personnes qui habitent les communes du Nord Médoc (de St Laurent Médoc au Verdon). C'est un lieu d'accueil, de consultations, d'évaluation, d'orientation et de suivi psychiatrique, psychologique et social. Tél : 05 56 73 31 90
- Au **Centre Médico-Psychologique de Castelnau de Médoc** : il s'adresse aux personnes qui habitent les communes du Sud Médoc (à partir du sud de St Laurent Médoc). C'est un lieu d'accueil, de consultations, d'évaluation, d'orientation et de suivi psychiatrique, psychologique et social. Tél : 05 56 90 09 39

7. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

**À SAVOIR !**

Sur mobilisation du médecin traitant, l'Équipe Mobile de Gériopsychiatrie du Médoc peut intervenir au sein des EHPAD, à domicile et dans des lieux de vie, pour faire une évaluation auprès des + de 65 ans, en perte d'autonomie, afin de prévenir et/ou limiter la souffrance psychique de ces personnes et de leur famille et ainsi éviter les hospitalisations liées à leurs troubles.

**> Les addictions**

Si vous rencontrez une problématique addictive, vous trouverez ci-après les structures ressources qui pourront vous apporter des informations, du soutien et/ou des soins.

**A QUI S'ADRESSER ?**

- **L'ANPAA 33** (Association Nationale de Prévention en Addictologie et Alcoologie), Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA)

Elle intervient sous forme de consultations individuelles et reçoit également l'entourage. L'équipe propose aussi des entretiens familiaux.

Elle a pour mission la prévention, la réduction des risques, les soins et l'accompagnement des personnes présentant des conduites à risques et/ou des problèmes d'addictions.

Les consultations sont basées à Castelnau de Médoc, Lesparre Médoc et Hourtin.

Pour toutes demandes d'informations complémentaires :  
06 46 20 23 86 (Mathieu DUPOUY) ou 05 57 57 00 77 (également pour prendre rendez-vous), site : [www.anpaa.asso.fr](http://www.anpaa.asso.fr)

- **L'Association Vie Libre Section Sud-Médoc**

Ses missions : soutien des malades alcooliques et de leurs familles,

prévention de l'alcoolisme, réinsertion et promotion des buveurs guéris. Des permanences ont lieu sur Blanquefort, Castelnau de Médoc, Lacanau, Lesparre Médoc.

Responsable de section : Daniel LAURENT, 06 21 16 44 51,  
courriel : [sud-medoc@vielibre.org](mailto:sud-medoc@vielibre.org)

- **Les Alcooliques Anonymes**, "A.A."

Association d'hommes et de femmes qui partagent leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leur problème commun et d'en aider d'autres à se rétablir de l'alcoolisme. Réunions le mercredi de 19h à 20h30 dans le centre de consultations de la Clinique Mutualiste de Lesparre (66 rue Aristide Briand).

Contact : Christian - 06 24 63 60 38, [aalesparre@laposte.net](mailto:aalesparre@laposte.net)

Permanence téléphonique nationale : 09 69 39 40 20 (numéro cristal, non surtaxé), 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par an - Site : [www.alcooliques-anonymes-aquitaine.fr](http://www.alcooliques-anonymes-aquitaine.fr)

## CHAPITRE 6

∞

# Bénéficiaire d'aides financières et connaître ses droits



## Sommaire

<b>Bénéficiaire d'aides financières</b>	<b>103</b>
L'aide ménagère	103
L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)	104
La Prestation de Compensation du Handicap (PCH)	107
L'Aide Sociale à l'Hébergement	107
Les aides au logement	111
Les aides des caisses de retraite	112
Les aides fiscales	115
Les aides de l'Assurance Maladie	117
Les aides des complémentaires santé (mutuelles)	119
<b>Exercer ses droits</b>	<b>120</b>
En cas de discrimination	120
En cas de maltraitance	122
Exercer ses droits à l'hôpital	123
Exercer ses droits auprès d'un service à domicile	125
Exercer ses droits en EHPAD	127
<b>Organiser à l'avance sa propre protection</b>	<b>129</b>
Désigner une personne de confiance	129
Rédiger des directives anticipées	131
Etablir un mandat de protection future	133
Faire son testament	136
<b>Les différentes mesures de protection juridique</b>	<b>139</b>

# Bénéficiaire d'aides financières

Quelles sont les aides financières possibles en fonction de ma situation ?

J'ai entendu parler de l'APA : qu'est-ce que c'est ?

Est-ce que je vais devoir (ou mes héritiers) rembourser l'Aide Sociale, l'APA ?

Pour toute aide ou démarche, vous pouvez vous rapprocher des travailleurs sociaux des différents régimes de sécurité sociale dont vous trouverez les coordonnées [ cf. page 170 ].

Vous pouvez également vous adresser aux travailleurs sociaux du Département : du Pôle Territorial de Solidarité du Médoc et de ses Maisons Départementales de la Solidarité et d'Insertion (MDSI) [ cf. page 164 ].

Et le cas échéant, vous pouvez contacter la mairie de votre domicile qui vous orientera vers le service compétent : votre organisme de retraite (CARSAT, MSA, RSI, et autres régimes...), le service social des services hospitaliers...

En matière de maintien à domicile, plusieurs organismes sont susceptibles de participer au financement d'une aide à domicile : votre caisse de retraite, le Département ou votre mutuelle (ex : hospitalisation non programmée), en fonction de votre degré d'autonomie.

## > L'aide-ménagère

Les **caisses de retraites** conditionnent la prise en charge financière de cette aide à domicile à des critères d'âge, de ressources, de fragilité (isolement survenu à la suite d'un événement déstabilisant, d'une chute ou d'une sortie d'hospitalisation...). Cette prise en charge n'est **pas récupérable sur succession** à votre décès.

Le nombre d'heures mensuel et le montant de la prise en charge varient en fonction de ces critères. L'aide est attribuée pour une durée déterminée qui est susceptible d'être renouvelée. Cette prise en charge n'est **pas cumulable avec celle du Département dans le cadre de l'aide sociale** [ cf. page 107 ].

Pour déposer une demande, rapprochez-vous de votre Caisse de Retraite principale majoritaire.

## > L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)

Pour se lever, s'habiller, préparer les repas... les personnes âgées ont souvent besoin d'une aide que leur famille ne peut pas toujours leur apporter.

Cette allocation, versée par le Département, permet de financer tout ou partie des dépenses nécessaires pour améliorer la qualité de vie de la personne âgée en perte d'autonomie.

C'est un droit ouvert à toute personne de plus de 60 ans, résidant en France et ayant des difficultés pour assumer seule les actes essentiels du quotidien.

Versée pour une durée maximale de 5 ans, l'APA est renouvelable et révisable. Cette aide n'est pas récupérable sur succession à votre décès et ne fait pas appel aux obligés alimentaires.

Elle est attribuée quel que soit le lieu de vie : à domicile (en famille ou chez des accueillants familiaux, en résidence autonomie) ou en établissement (EHPAD...).

### L'APA à domicile

Elle est calculée en fonction :

- **De vos ressources** : quelles que soient celles-ci, toute personne âgée dépendante peut prétendre à l'APA. Une participation financière (« ticket modérateur ») est cependant demandée lorsque vos revenus dépassent un certain niveau ;

- **De votre degré d'autonomie** déterminé à partir de la grille AGGIR (Autonomie-Gérontologie-Groupe Iso Ressource) : cette grille nationale est un outil pour évaluer, à l'aide d'un questionnaire, le degré de dépendance des demandeurs de l'APA. Elle définit 6 groupes : depuis le GIR 1 (personnes les plus dépendantes) jusqu'au GIR 6 (celles qui ont gardé leur autonomie).

Selon la loi, l'APA concerne uniquement les 4 premiers groupes définis par la grille. Si vous êtes classé dans les groupes 5 et 6, vous pouvez néanmoins prétendre au versement des prestations

d'aide-ménagère servies par votre régime de retraite ou l'aide sociale départementale.

### QUI DÉFINIT LE DEGRÉ D'AUTONOMIE ?

Pour évaluer votre degré d'autonomie, un évaluateur de l'équipe médico-sociale du Pôle Autonomie Médoc vient à votre domicile.

Un plan d'aide est ensuite élaboré en fonction de vos besoins et de vos souhaits. L'APA finance ce plan d'aide qui est réalisé par un des services autorisés par le Département.

#### À SAVOIR !

Le plan d'aide peut être revu si votre situation évolue. Adressez votre demande de révision par courrier au Département de la Gironde, Pôle Solidarité Autonomie, 1 Esplanade Charles de Gaulle, CS 71223, 33074 Bordeaux Cedex. Un membre de l'équipe médico-sociale viendra réévaluer votre situation à votre domicile.

Tout changement de situation doit être signalé sans délai (déménagement, entrée en maison de retraite, modification des ressources, décès...).

Dans une situation d'urgence, renseignez-vous auprès de votre Département sur la procédure mise en œuvre.  
Plateforme Accueil Autonomie au 05 56 99 66 99.

### A QUI S'ADRESSER ?

Les dossiers de demande d'APA peuvent être retirés dans les Mairies, au Pôle Territorial de Solidarité du Médoc (Castelnau de Médoc) ou sur le site du Département [http://www.gironde.fr/jcms/c\\_16978/lallocation-personnalisee-d-autonomie-apa-a-domicile](http://www.gironde.fr/jcms/c_16978/lallocation-personnalisee-d-autonomie-apa-a-domicile) (bas de page). Vous pouvez également vous le faire envoyer par courrier en téléphonant à la Plateforme Accueil Autonomie au 05 56 99 66 99.

Quelle que soit votre situation, des professionnels sont en capacité de vous répondre sur le territoire du Médoc. N'hésitez pas à vous rapprocher du service social de votre (vos) caisse(s) de retraite, du Pôle Territorial de Solidarité du Médoc (ou des MDSI)...

**À SAVOIR !**

Les aides départementales et des Caisses de retraite ne sont pas cumulables ! L'APA n'est pas cumulable avec la Prestation de Compensation du Handicap (PCH), la Majoration Tierce Personne et l'Allocation Compensatrice pour Tierce Personne (aides spécifiques liées au handicap).

**L'APA en établissement**

L'APA en établissement, droit universel dont bénéficient tous les résidents, vous aide à payer le tarif dépendance correspondant à votre GIR.

Les établissements concernés sont :

- . les EHPAD [ cf. page 69 ]
- . et les Unités de Soins de Longue Durée (USLD) qui sont des structures d'hébergement et de soins dédiées aux personnes âgées de plus de 60 ans. Elles sont adossées à un établissement hospitalier. Les moyens médicaux qui y sont mis en œuvre sont plus importants que dans les EHPAD.

**A QUI S'ADRESSER ?**

Vous devez vous rapprocher de la direction de votre EHPAD ou USLD qui fera les démarches pour vous, percevra directement le montant de l'APA vous concernant et le déduira de votre facture.

**À SAVOIR !**

Si vous êtes GIR 5/6, le tarif dépendance reste à votre charge, sous le terme de ticket modérateur.

Les personnes résidant dans un établissement qui ne se trouve pas sur le territoire français ne peuvent pas bénéficier de l'APA.

**> La Prestation de Compensation du Handicap (PCH)**

La PCH est destinée à compenser les besoins liés à la perte d'autonomie des personnes handicapées. Le droit à la PCH est ouvert aux personnes jusqu'à 60 ans.

Cependant si vous êtes **âgé(e) de 60 à 75 ans** et que vous répondiez aux critères d'attribution de la PCH avant vos 60 ans, vous pouvez bénéficier de cette aide<sup>8</sup>.

Son attribution est personnalisée et fait l'objet d'une évaluation pluridisciplinaire de la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) [ cf. page 169 ] pour adapter au mieux la réponse aux besoins individuels de la personne handicapée à partir de son projet de vie. Décrire son projet de vie est déterminant pour une décision adaptée.

La PCH n'est pas cumulable avec l'APA (ni avec l'Allocation compensatrice Tierce Personne). A partir de 60 ans, les personnes qui remplissent les conditions pour prétendre à l'APA, peuvent choisir entre le maintien de la PCH ou le bénéfice de l'APA lors du renouvellement de leur droit. Le choix de la PCH est irréversible.

**POUR ALLER PLUS LOIN :**

Site de la MDPH :

[http://www.mdp33.fr/la\\_prestation\\_de\\_compensation\\_du\\_handicap.html](http://www.mdp33.fr/la_prestation_de_compensation_du_handicap.html)

**> L'Aide Sociale à l'hébergement**

L'Aide Sociale permet de prendre en charge vos **frais d'hébergement en structures d'accueil habilitées** (EHPAD, Accueillants familiaux) si vous ne disposez pas de ressources suffisantes. Elle est versée par le

8. Sans limite d'âge pour les personnes qui travaillent après 60 ans tant que dure l'activité.

département où se situe votre « domicile de secours » c'est-à-dire le dernier domicile où vous avez vécu au moins trois mois avant d'aller vivre dans une structure d'hébergement.

L'aide sociale est :

- une **obligation** pour les collectivités qui doivent l'organiser ;
- un **droit** : fondée sur la notion de besoin, elle est due à celui qui la demande s'il remplit les conditions légales d'attribution ;
- **subsidaire** : son étude se fera en dernier en fonction des autres aides mobilisées et en complément de celles-ci.

De plus, l'Aide Sociale a un caractère d'**avance** : le Département peut récupérer du vivant ou au décès du bénéficiaire les sommes versées à ce titre.

Elle représente la différence entre vos frais de séjour et vos ressources augmentées de l'allocation logement et, éventuellement, de la participation des obligés alimentaires et de l'obligation de secours du conjoint. Le paiement des prestations est effectué sur présentation de facture.

Si vous avez un conjoint qui reste à domicile, une somme minimale lui est automatiquement laissée pour vivre : il doit disposer de ressources au moins égales à 80% du SMIC majoré des charges éventuelles suivantes : loyer résiduel, impôts et taxes.

Les obligés alimentaires peuvent être mis à contribution pour financer une partie de vos frais d'hébergement.

Le Département va étudier la situation de vos obligés alimentaires si vous ne pouvez pas payer seul votre hébergement en établissement ou en accueil familial pour déterminer le montant de l'aide sociale à l'hébergement) qu'il va verser.

### L'obligation alimentaire

Il s'agit de l'obligation d'aider matériellement des personnes de sa famille lorsque ces dernières sont dans le besoin.

Il y a :

- L'**obligation de secours du conjoint**,
- L'**obligation alimentaire** qui s'applique aux **enfants** et **petits-enfants**. L'obligation alimentaire des gendres et belles-filles au profit de leur beau-père et belle-mère cesse lors du décès de leur conjoint et en l'absence d'enfant, ou lorsque les enfants issus de cette union sont eux-mêmes décédés.

Seul le Juge aux Affaires Familiales est compétent pour décider d'une **décharge** de l'obligation alimentaire ou **fixer la contribution** de chaque débiteur d'aliments. La capacité contributive des obligés alimentaires est estimée à partir d'un barème défini par le Département. Dans le cas de vie maritale ou de PACS, si seul l'enfant a transmis ses ressources, les charges du ménage et forfaits pris en compte sont divisés par deux.

A l'issue de l'instruction de la demande d'Aide Sociale, une proposition de décision est émise : rejet, accord total ou accord partiel (avec participation des débiteurs d'aliments). Sur la notification est indiqué le montant mensuel global de la contribution au titre de l'obligation alimentaire. Chaque obligé alimentaire reçoit avec la notification une proposition de participation aux frais d'hébergement.

### A QUI S'ADRESSER ?

La **demande** d'Aide Sociale est effectuée par vous-même, votre représentant légal ou un membre de votre entourage auprès du CCAS de la commune de domicile de secours.

Le CCAS établit un dossier comprenant les pièces justificatives et un avis motivé du maire. Le dossier complet doit être transmis dans le délai d'un mois au Président du Département.

Vous pouvez faire une demande que vous rentriez en EHPAD, en résidence autonomie (foyer logement, RPA) ou alliez vivre chez un accueillant familial agréé. **La structure d'accueil doit être habilitée à recevoir des bénéficiaires de l'aide sociale.**

Si l'établissement n'est pas habilité, une prise en charge au titre de l'aide sociale sera possible lorsque l'intéressé y aura séjourné pendant 3 ans et lorsque ses ressources ne lui permettent plus d'assurer son entretien.

L'Aide Sociale peut être demandée au moment de votre entrée ou en cours de séjour si vous n'avez plus les ressources vous permettant de régler votre hébergement.

**Vous pouvez également demander l'Aide Sociale si vous vivez à domicile.** Cette dernière est attribuée sous conditions de ressources. Les prestations concernées sont l'aide-ménagère et la prise en charge des frais de repas en foyer-restaurant si vous avez fait le choix de prendre vos repas dans une résidence-autonomie par exemple.

#### IMPORTANT !

Les prestations d'aide sociale n'ont pas un caractère définitif, le département peut exercer divers recours pour la récupération totale ou partielle du montant des prestations avancées et selon leur nature. Il s'agit de recours en récupération auprès du bénéficiaire revenu à meilleure fortune, de sa succession, du donataire (lorsque la donation est intervenue dans les 10 ans qui ont précédé la demande d'aide sociale ou postérieurement à cette demande) ou encore du légataire.

Dans le cas de l'aide sociale à l'hébergement, une inscription hypothécaire sera prise pour garantir le montant des sommes avancées.

**Une révision de la décision peut être sollicitée à la demande :**

- du bénéficiaire suite à un changement de sa situation,
- de débiteurs d'aliments pour une nouvelle estimation de leur participation suite à une modification de leur situation intervenue depuis le dépôt du dossier ou s'ils n'avaient pas fourni les informations lors de l'instruction.

Le dossier de renouvellement doit être constitué par le CCAS de la commune où vous résidiez avant votre entrée en établissement.

## > Les aides au logement

Une aide au logement peut vous être versée, sans limite d'âge, si votre logement constitue votre résidence principale (vous l'occupez au moins 8 mois par an) et si vous êtes :

- locataire ou colocationnaire ou encore sous-locataire déclaré au propriétaire d'un logement meublé ou non,
- accédant à la propriété ayant bénéficié d'un prêt pour l'achat de votre logement,
- résident en établissement d'hébergement pour personnes âgées,
- hébergé chez des accueillants familiaux,
- en situation régulière sur le territoire français.

Plusieurs paramètres entrent en ligne de compte pour le calcul de l'aide au logement : les ressources, le coût de l'hébergement, du loyer ou du prêt ainsi que le lieu où est situé l'établissement ou le logement.

Il existe **deux aides au logement qui ne sont pas cumulables** :

- l'APL (Aide Personnalisée au Logement) qui est **versée uniquement si le logement ou l'établissement sont conventionnés**. C'est-à-dire si une convention avec le Préfet a été signée par le bailleur ou l'établissement.
- l'ALS (Allocation de Logement à caractère Social) qui est **versée dans les autres cas**.

Le versement de l'aide est mensuel et peut s'effectuer directement au bailleur, au prêteur ou à l'établissement. Dans ce cas, le montant facturé sera diminué du montant de cette aide.

**À SAVOIR !**

Vous vivez dans un établissement pour personnes âgées mais vous avez gardé la maison où vous viviez avant d'y entrer : vous pouvez percevoir les aides au logement. Votre ancien domicile n'est pas considéré comme votre résidence principale.

Vous pouvez estimer :

- le montant du reste-à-charge en EHPAD avec le simulateur du site suivant : <http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/estimez-le-montant-de-votre-reste-charge>
- les aides au logement à domicile via une simulation sur le site de la CAF ([www.caf.fr](http://www.caf.fr))

**COMMENT FAIRE SA DEMANDE ?**

La demande des aides au logement se fait auprès de la CAF ou de la MSA selon votre régime de protection sociale.

**> Les aides des caisses de retraite**

Vous êtes retraité. Votre caisse de retraite peut vous apporter des aides.

**IMPORTANT !**

Si vous bénéficiez ou êtes éligible à l'APA, vous ne pouvez pas bénéficier des aides des caisses de retraite si celles-ci portent sur la même aide (par exemple l'aide à domicile).

Les caisses de retraite développent une politique d'action sociale destinée à prévenir le risque de perte d'autonomie des personnes âgées. Elles proposent différentes actions de prévention qui peuvent se matérialiser par :

- des **aides financières**,
- des **aides matérielles** : financement d'aides techniques comme

des barres d'appui ou des marches antidérapantes, financement de l'intervention d'une aide à domicile,  
- un **accompagnement social**.

Elles proposent également :

- des **programmes d'actions collectives de prévention pour bien vieillir** : prévention des chutes, atelier nutrition, atelier mémoire... Leurs objectifs : favoriser la participation sociale des personnes âgées et leur permettre d'adopter des comportements favorables ;
- un **accompagnement renforcé lorsqu'un retraité est fragilisé** à l'occasion d'un événement de rupture (comme le veuvage ou le retour à domicile après hospitalisation) et qu'il rencontre des difficultés à continuer à vivre à domicile. Une évaluation globale des besoins est réalisée (informations et conseils personnalisés, aides à la vie quotidienne, maintien du lien social...) et des aides personnalisées diversifiées peuvent être octroyées.

Des aides sont destinées à vous **aider dans la vie quotidienne** si :

- vous avez besoin d'**aide à domicile** : courses, aide au ménage, livraison de repas... ;
- **vous ne vous sentez pas en sécurité chez vous** : besoin d'une téléassistance, d'aménager votre logement... ;
- vous avez une **difficulté passagère** ;
- vous avez besoin d'**aide après une hospitalisation**.

A travers une analyse personnalisée de vos besoins, les caisses de retraite vous proposent des aides en fonction de vos ressources et de votre fragilité.

Vous trouverez toutes les informations sur les aides possibles et sur les critères d'éligibilité sur les sites internet des caisses de retraite dont vous dépendez.

Si vous percevez plusieurs retraites de plusieurs régimes, il s'agit du régime pour lequel vous avez cotisé le plus grand nombre de trimestres.

## Les aides pour changer de lieu de vie ou améliorer son domicile

### Votre logement n'est plus adapté

Les caisses de retraite peuvent intervenir dans l'**amélioration du logement** afin de le rendre plus confortable et plus adapté. Différentes interventions des caisses sont possibles :

- conseil en aménagement du logement,
- financement de travaux d'isolation thermique,
- financement d'aides techniques : barres d'appui, marches anti-dérapantes...,
- financement de travaux d'adaptation,
- accord de prêts.

### Vous déménagez

Les caisses de retraite peuvent vous aider à **financer un déménagement** ou **vous accompagner dans les démarches administratives** liées au déménagement.

Si vous allez vivre dans un lieu adapté, elles peuvent vous accompagner dans la **recherche d'un établissement d'hébergement**.

## Les aides pour favoriser le lien social

Les caisses de retraite vous proposent des aides pour **faire des activités, sortir de chez vous** (par ex. « sortir plus » [ cf. page 42 ]), **partir en vacances**.

L'objectif de ces aides est de vous permettre de mieux vivre votre retraite car, les études l'ont démontré : sortir, voir du monde, participer à des activités permet de vieillir en meilleure santé, et donc de préserver son autonomie.

Elles développent également des actions collectives de prévention (ateliers nutrition, mémoire, équilibre, bien vieillir...), des conférences et des séances d'information sur des thèmes tels que le sommeil, la sécurité routière...

## A QUI S'ADRESSER ?

Voici les principaux régimes de base :

- l'**Assurance retraite** (CNAV, CARSAT, CGSS, CSS) pour les salariés du privé : <https://www.lassuranceretraite.fr/portail-info/accueil>
- la **Mutualité Sociale Agricole** (MSA) pour les salariés de l'agriculture ou les exploitants agricoles : <http://www.msa33.fr/lfr>
- le **Régime Social des Indépendants** (RSI) pour les indépendants (artisans, commerçants...) : <http://www.rsi.fr/action-sanitaire-sociale.html>

Des caisses de retraite **complémentaires** à la retraite de base ont été créées pour compléter les montants de la retraite de base. Les principaux régimes complémentaires dont dépendent ces caisses sont :

- l'**Agirc Arrco** pour les salariés et cadres du secteur privé : <http://www.agirc-arrco.fr/>
- l'**Ircantec** pour les salariés non titulaires du secteur public : <https://www.ircantec.retraites.fr/>

### À SAVOIR !

Le site info retraite réunit les organismes de retraite obligatoires (de base et complémentaire) <http://www.info-retraite.fr/>

## > Les aides fiscales

Vous payez l'impôt sur le revenu et vous faites appel à un service d'aide à domicile ou vous vivez dans un établissement d'hébergement pour personnes âgées. : vous pouvez bénéficier de réductions fiscales.

### La réduction fiscale pour l'utilisation d'un service d'aide à domicile

Vous pouvez soustraire du montant de votre impôt **50 % de vos**

**dépenses d'aide à domicile.** Les montants pris en compte pour calculer cette réduction d'impôt sont les dépenses effectuées durant l'année précédant l'année de déclaration.

Les **montants pris en compte** pour la réduction fiscale **sont plafonnés**. Les plafonds applicables sont différents selon la prestation. Si vous bénéficiez de l'APA ou d'autres aides, vous devez déduire le montant des aides que vous avez perçues du montant des dépenses que vous déclarez pour bénéficier de la réduction d'impôt.

Les prestations donnant droit à une réduction fiscale sont les suivantes :

- l'**aide dans les actes de la vie quotidienne** (aide au lever, au coucher, à la toilette...),
- l'**entretien de la maison** et les **travaux ménagers**,
- les **petits travaux de jardinage**,
- les prestations de **petit bricolage**,
- les prestations d'**assistance informatique et internet à domicile**.

### La réduction fiscale en établissement d'hébergement

Vous vivez en EHPAD et vous payez des impôts : vous pouvez bénéficier d'une réduction d'impôts.

Les montants pris en compte pour calculer cette réduction d'impôt sont les dépenses effectuées durant l'année précédant l'année de déclaration pour payer les **frais d'hébergement** et les **frais liés à la dépendance** (c'est-à-dire l'accompagnement par du personnel formé par exemple pour l'aide à la toilette, aux déplacements...).

La **réduction** d'impôt est **égale à 25% de ces dépenses** dans la limite du **plafond** fixé. Il faut déduire du montant que vous déclarez les aides éventuellement perçues : APA et aides au logement.

**Si vous avez opté pour la mensualisation du règlement de vos impôts**, pensez à demander à votre centre des finances publiques

d'anticiper cette réduction fiscale dès le mois de janvier de l'année suivant votre entrée dans l'établissement d'hébergement.

#### À SAVOIR !

Si le montant de la réduction à laquelle vous avez droit est supérieur au montant de vos impôts, vous ne serez pas remboursé de la différence.

#### A QUI S'ADRESSER ?

Pour connaître les plafonds fixés et en savoir plus sur ces réductions d'impôt, prenez contact avec votre centre des impôts [ cf. **vos avis d'imposition** ].

### > Les aides de l'Assurance maladie

Les personnes âgées ayant de faibles ressources peuvent bénéficier d'aides de l'Assurance maladie pour les aider à payer leurs dépenses de santé : la Couverture Maladie Universelle Complémentaire (CMU-C) et l'Aide au paiement d'une Complémentaire Santé (ACS).

#### La Couverture Maladie Universelle Complémentaire (CMU-C)

La CMU-C vous donne droit à la **prise en charge gratuite de la part complémentaire de vos dépenses de santé** (y compris à l'hôpital). Vos dépenses de santé sont donc prises en charge à hauteur de 100 % des tarifs de la sécurité sociale.

De plus, la CMU-C prend **également** en charge **vos prescriptions** : médicaments, analyses médicales... et inclut des forfaits de prise en charge pour vos soins dentaires, vos lunettes, vos prothèses auditives...

Concrètement, pour faciliter votre accès aux soins, vous ne payez pas directement vos dépenses de santé. Il s'agit de la **dispense d'avance des frais**.

En outre, les bénéficiaires n'ont **pas à payer la participation forfaitaire d'un euro** qui est habituellement demandée aux personnes de plus de 18 ans pour toutes les consultations ou actes réalisés par un médecin, mais également sur les examens radiologiques et les analyses de biologie médicale.

Pour bénéficier de la CMU-C, vous devez remplir les **conditions** suivantes :

- habiter en France depuis plus de trois mois ;
- être en situation régulière sur le territoire français ;
- avoir un revenu mensuel inférieur à un certain montant.

Consulter le site de l'Assurance maladie [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr) pour le détail des conditions à remplir, le dossier de demande, etc.

#### À SAVOIR !

Grâce à la CMU-C, vous pouvez également bénéficier de réductions sur votre facture de gaz et d'électricité et sur votre carte de transport.

### L'Aide au paiement d'une Complémentaire Santé (ACS)

L'ACS est réservée aux personnes dont les ressources sont légèrement supérieures au plafond d'attribution de la CMU-C mais qui ne dépassent pas un certain plafond. Il faut également résider en France depuis plus de 3 mois et être en situation régulière.

Elle permet d'obtenir une réduction sur le montant annuel de la cotisation à une complémentaire santé, à condition de **choisir un organisme complémentaire proposant l'un des contrats sélectionnés au titre de l'ACS dont la liste a été publiée par arrêté**.

Cette aide se présente sous la forme d'une **attestation-chèque à remettre à l'organisme habilité de votre choix**. Une fois le contrat souscrit, vous pourrez également bénéficier de la **dispense d'avance des frais** (dans la limite des garanties prévues par votre contrat).

Pour en savoir plus sur l'ACS et obtenir la liste des organismes habilités et des contrats sélectionnés dans le cadre de l'ACS, consultez :

- le site dédié à l'ACS : <https://www.info-acs.fr/>

- ou la page suivante : <http://www.ameli.fr/assures/soins-et-remboursements/cmu-et-complementaires-sante/aide-au-paiement-d-une-complementaire-sante/quelles-conditions-pour-beneficier-de-l-ac-s.php>

### Les prestations extra-légales

Selon le régime d'assurance maladie auquel vous êtes affilié, sous certaines conditions, des **aides exceptionnelles**, appelées prestations extra-légales, peuvent vous être accordées.

#### A QUI S'ADRESSER ?

Rapprochez-vous de votre caisse d'assurance maladie (CPAM, MSA, RSI, régimes spéciaux).

#### À SAVOIR !

Certaines communes proposent des mutuelles de groupe avec des contrats négociés. Renseignez-vous auprès de votre mairie.

### > Les aides des complémentaires santé (mutuelles)

Les complémentaires santé peuvent **soutenir ponctuellement** leurs adhérents dans le cadre de leur politique d'action sociale, par exemple pour aider un adhérent confronté à une situation de perte d'autonomie à faire face à des dépenses.

Les complémentaires santé peuvent aussi accorder des heures d'aide à domicile lors d'un retour à domicile après une hospitalisation.

Renseignez-vous auprès de la vôtre.

## Exercer ses droits

Je rencontre des difficultés avec les services qui m'entourent : comment puis-je exercer mes droits ?

Vous trouverez [ [page 176](#) ], la Charte des droits et libertés de la personne âgée en situation de handicap ou de dépendance.

De nombreuses informations complémentaires sont également à votre disposition sur le site Ministère des Affaires Sociales et de la Santé :

<http://social-sante.gouv.fr/ministere/documentation-et-publications-officielles/guides/personnes-agees/article/charte-des-droits-et-des-libertes-de-la-personne-agee-en-situation-de-handicap>

Pour toute question juridique ou sociale liée à la santé, vous pouvez appeler la **ligne Santé Info Droits**, mise en œuvre par le Collectif Interassociatif Sur la Santé, au **01 53 62 40 30** (lundi, mercredi et vendredi : 14h-18h / mardi et jeudi : 14h-20h)

L'équipe d'écouterants de Santé Info Droits est composée d'avocats et de juristes spécialisés, soumis au secret professionnel et bénéficiant de sessions régulières de formation.

### > En cas de discrimination

#### Qu'est-ce qu'une discrimination ?

La discrimination est le traitement moins favorable entre des personnes placées dans une situation comparable, en raison de leur appartenance à l'un des critères prohibés, dans un domaine

visé par la loi, tel que l'origine, le sexe, l'état de santé, le handicap, l'âge...

Vous pouvez en être victime dans les domaines suivants :

- le logement,
- l'accès aux biens et services, publics ou privés,
- l'accès aux soins et aux services sociaux.

#### A QUI S'ADRESSER ?

Un **Défenseur des droits** est chargé de lutter contre les discriminations. Il est possible de le saisir directement et gratuitement face à une situation jugée discriminatoire :

- en allant voir le délégué du Défenseur des droits **près de chez vous** : il est présent le deuxième jeudi matin du mois à l'Espace Info Ecoute de Lesparre Médoc, 10 Place Maréchal Foch, Tél. 05 56 41 66 60 (téléphonez avant de vous déplacer) ;
- ou **par courrier** à Défenseur des droits, 7 rue Saint-Florentin 75409 Paris Cedex 08 ;
- ou encore directement **en ligne** par l'intermédiaire du site internet du Défenseur des droits : <http://www.defenseurdesdroits.fr/fr/saisir-le-defenseur-des-droits>

Vous ne savez pas si vous pouvez saisir le Défenseur des droits ? Vous avez une question sur votre situation personnelle ? Vous pouvez appeler le 09 69 39 00 00, du lundi au vendredi de 8h00 à 20h00 (coût d'un appel local).

Vous pouvez également vous rapprocher de votre mairie (CCAS) qui pourra vous aider dans cette démarche.

#### POUR ALLER PLUS LOIN :

Site «Stop Discrimination » :

<http://stop-discrimination.gouv.fr/informations/definitions-et-formes-de-discriminations>

## > En cas de maltraitance

### Qu'est-ce que la maltraitance ?

La maltraitance peut prendre différentes formes :

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

On distingue également les maltraitances :

- **Par inadvertance** qui sont des négligences passives sans intention de nuire. Elles surviennent principalement par manque d'information ou de connaissance, de formation, par épuisement... Les auteurs de ces négligences sont maltraitants sans le vouloir et le savoir. Elles peuvent être le fait de membres de la famille, du voisinage ou de professionnels, se dérouler à domicile ou en établissement.
- **Intentionnelles** qui sont des négligences actives avec intention de nuire.

### Que pouvez-vous faire en cas de suspicion de situation de maltraitance ?

Que vous en soyez la victime ou le témoin, il est essentiel de ne pas rester seul face à cette situation.

**Tout acte de maltraitance** prouvé ou présumé doit faire l'objet d'un **signalement au Procureur de la République**.

En fonction de l'urgence et de la gravité, vous pouvez également :

- **Contactez le 3977**, plate-forme nationale d'écoute contre la maltraitance gérée par **ALMA** (Allo Maltraitance des personnes âgées ou personnes handicapées) qui transmettra votre dossier à la structure concernée afin de traiter votre situation.

- **Contactez la Plateforme Accueil Autonomie du Département de la Gironde** au 05.56.99.66.99.

- **Faire un signalement aux services de Police ou Gendarmerie**.

Si vous êtes sous tutelle ou sous curatelle, la maltraitance peut être signalée à votre tuteur ou votre curateur qui peut vous accompagner ou vous représenter dans vos démarches.

Si la maltraitance est du fait de votre tuteur ou de votre curateur, vous devez faire un signalement aux Juges des Tutelles ou au Procureur de la République.

#### Dans le cadre de la maison de retraite :

- lorsque la maltraitance est du fait d'un professionnel, vous devez en parler à son supérieur hiérarchique ou au directeur,

- vous pouvez contacter l'Agence Régionale de Santé (ARS) au 05 57 01 47 90 (24h/24, Plateforme régionale de veille et d'urgences sanitaires) et le Département de la Gironde au 05 56 99 66 99 (Plateforme Accueil Autonomie) qui ont une mission de contrôle.

#### POUR ALLER PLUS LOIN :

Site contre la maltraitance des adultes vulnérables du Ministère des Affaires Sociales, de la Santé et des Droits des Femmes :  
<http://www.social-sante.gouv.fr/espaces,770/personnes-agees-autonomie,776/dossiers,758/maltraitance-des-personnes,3010/>

## > Exercer ses droits à l'hôpital

### Qui sont les « usagers du système de santé » ?

Il s'agit des **patients** (des hôpitaux, des médecins libéraux, des professionnels de santé, quel que soit le lieu de résidence et de prise

en charge) mais aussi **leurs proches** qui bénéficient eux-mêmes de droits. Les **droits** des usagers sont **individuels et collectifs**.

Voici quelques exemples de droits fondamentaux :

- être informé par l'équipe médicale sur son état de santé avant et après les soins,
- accéder à votre dossier médical,
- recevoir des soins appropriés,
- voir sa douleur soulagée,
- bénéficier de soins palliatifs,
- être respecté dans votre intimité,
- prendre en compte vos croyances et vos convictions,
- obtenir réparation et demander réparation du préjudice subi
- ...

Vous pouvez **solliciter un deuxième avis** auprès d'un autre médecin. Dans ce cas, le premier médecin consulté a l'obligation de transmettre votre dossier médical au deuxième médecin.

**Une charte de la personne hospitalisée** récapitule ces droits. Elle est remise à chaque personne hospitalisée ainsi qu'un **livret d'accueil** et un **questionnaire de sortie** destiné à évaluer la satisfaction des patients.

Il existe également une **charte de la personne âgée hospitalisée** qui met l'accent sur la situation particulière de dépendance liée à un ou plusieurs handicaps.

#### POUR ALLER PLUS LOIN :

L'espace Droits des usagers de la santé du site du ministère des Affaires sociales et de la Santé :

<http://www.droits-usagers.social-sante.gouv.fr/>

Sur lequel vous pourrez notamment consulter le guide « usagers, votre santé, vos droits » :

<http://www.droits-usagers.social-sante.gouv.fr/le-guide.html>

## > Exercer ses droits auprès d'un service à domicile

### Exercer ses droits vis-à-vis d'un Service de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD)

Les SSIAD interviennent uniquement sur prescription médicale et sont soumis aux exigences de la loi du 2 janvier 2002 [ **page 91** ].

Vous avez le droit :

- d'être informé sur les soins qui vont être réalisés et de vous y opposer, si vous le souhaitez,
- d'accéder à votre dossier de soins,
- à la mise en place d'un projet de soins, et à sa continuité,
- d'être informé sur les conditions de fonctionnement du SSIAD et les services proposés par le biais d'un livret d'accueil (se référer à la charte des droits et libertés de la personne accueillie et le règlement de fonctionnement du service).

En cas de litige avec le SSIAD, vous pouvez saisir une personne qualifiée qui assurera gratuitement la médiation afin de vous permettre de faire valoir vos droits. La liste des personnes qualifiées ainsi que leurs coordonnées doivent vous être communiquées par le service en début d'intervention.

### Exercer ses droits vis-à-vis d'un Service d'Aide à Domicile

Pour tout conflit, **si le service intervient en qualité de prestataire**, il convient de s'adresser au Département, Service des Établissements au 05 56 99 33 33 ou par courrier : 1 Esplanade Charles de Gaulle, CS 71223, 33074 Bordeaux Cedex.

Si c'est **en qualité de mandataire**, c'est la Direction Régionale des

Entreprises, de la Concurrence, de la Consommation, du Travail et de l'Emploi (DIRECCTE), Unité Départementale de la Gironde, qui doit être contactée au 05 56 00 07 77 ou par courrier : 118 cours Maréchal Juin 33075 BORDEAUX Cedex.

### Exercer ses droits en accueil familial

Ce mode d'hébergement est encadré par la loi et par le contrat d'accueil signé avec l'accueillant familial [ cf. page 75 ].

#### - Les droits garantis par l'agrément accordé à l'accueillant familial

L'agrément, délivré par le Département, garantit la santé, la sécurité, le bien-être physique et moral de la personne accueillie ainsi que la continuité de son accueil. Le Département a pour obligation d'organiser la formation des accueillants familiaux, leur contrôle ainsi que celui de leur remplaçant et, enfin, le suivi médico-social des personnes accueillies.

Les conditions d'accueil doivent également garantir :

- la mise à disposition d'une chambre ou d'un logement répondant à des critères de confort et de surface permettant une libre circulation, sans danger pour des personnes se déplaçant avec difficulté ;
- le libre accès aux pièces communes (salle à manger, salon...) ;
- des moments de partage de la vie quotidienne de la famille (repas, activités...).

L'agrément confère à l'accueillant des obligations mais aussi des droits comme une rémunération minimale, des congés, une protection sociale, ...

#### - Les droits garantis par le contrat d'accueil

L'accueil est encadré par un contrat dont les termes sont négociés conjointement avec l'accueillant familial et que vous signez obligatoirement avec celui-ci.

Ce contrat fixe les droits et obligations de chacune des parties. Il garantit le respect d'un certain nombre de droits et libertés comme

la liberté d'opinion, la liberté d'aller et venir, le droit au libre choix des professionnels médicaux ou paramédicaux, les droits de visite de ses amis ou de sa famille, le respect de sa dignité, de son intimité.

Votre suivi social et médico-social sera effectué par l'équipe de professionnels administratifs et médico-sociaux du Département, dont les coordonnées vous seront communiquées une fois le contrat signé. En cas de difficultés, vous devrez les contacter : ils vous conseilleront et pourront, le cas échéant, organiser un contrôle.

#### - La rupture de contrat

En cas de difficulté persistante avec l'accueillant familial, ou si celui-ci ne répond plus à vos besoins et à vos attentes, vous pouvez mettre fin au contrat.

Pour cela, vous devez en informer votre accueillant familial par lettre recommandée avec accusé de réception en respectant un préavis de deux mois. Dans tous les cas, reportez-vous aux termes de votre contrat.

Certaines situations ne nécessitent pas de préavis :

- lorsque la rupture intervient pendant la période d'essai ;
- en cas de non renouvellement ou de retrait de l'agrément de l'accueillant familial ;
- dans un cas de force majeure, par exemple une catastrophe naturelle (inondation...).

### > Exercer ses droits en EHPAD

Selon la loi du 2 janvier 2002, si vous résidez en EHPAD, vous pouvez exercer vos droits comme tout citoyen malgré la vie en hébergement collectif et la fragilité liée à votre état de santé.

La charte des droits et libertés de la personne accueillie doit être remise à tous les résidents à leur entrée en établissement. Parfois affichée, elle doit être connue par le personnel qui travaille dans

l'établissement et rappeler les droits et libertés fondamentales, comme : le droit à l'information, le droit au respect de la dignité et de l'intimité, le droit d'aller voter, le droit à la pratique religieuse, la liberté d'aller et venir librement.

Vous la trouverez à la fin de ce guide [ cf. page 176 ] et vous pourrez la télécharger sur le site du Ministère des Affaires Sociales et de la Santé : [http://social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/exe\\_a4\\_accue284e.pdf](http://social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/exe_a4_accue284e.pdf)

Vous avez la possibilité de faire valoir vos droits et de vous exprimer :

- **Pour faire valoir vos droits, lorsque vous ne trouvez pas de solutions auprès de la direction**, vous pouvez (ou l'un de vos proches) **saisir** :

. une « **personne qualifiée** » : son rôle est d'aider à trouver une issue au différend qui vous oppose (ou vos proches) à l'établissement. Elle accompagne le demandeur en assurant une médiation afin de lui permettre de faire valoir ses droits (loi du 2 janvier 2002).

La mission remplie par la personne qualifiée est gratuite. Ses coordonnées doivent être affichées dans l'établissement et sont disponibles auprès de la Plateforme Accueil Autonomie du Département au 05 56 99 66 99.

. le **Défenseur des droits** chargé de lutter contre les discriminations et de favoriser un égal accès de tous et toutes aux droits [ cf. pages 121-122 ].

- Pour vous exprimer, vous bénéficiez notamment du **Conseil de la Vie Sociale** (créé par la loi du 2 janvier 2002) : c'est une instance élue qui représente l'ensemble des personnes vivant et travaillant dans l'établissement ou participant à la vie de la structure.

Les personnes qui y siègent sont des représentants des résidents, des familles, des salariés et un représentant de l'organisme gestionnaire.

Elles sont élues par tous les résidents et leurs familles dans le cadre d'élections organisées par l'établissement pour une durée de trois ans maximum.

Après élection d'un président, qui doit obligatoirement être un résident ou un représentant des familles, le conseil de la vie sociale donne son avis sur tout ce qui concerne la vie de l'établissement, afin d'améliorer le quotidien des résidents (projets de travaux, mise en place de nouveaux services, évolution des tarifs, programme d'animation de l'établissement...).

Les élus des résidents et familles sont des interlocuteurs privilégiés. Le rôle du conseil de la vie sociale est uniquement consultatif. La direction de l'établissement doit tenir compte des avis du conseil de la vie sociale mais elle reste responsable des décisions relatives à la gestion de la structure.

## Organiser à l'avance sa propre protection

Je souhaite organiser à l'avance ma propre protection (personne de confiance, directives anticipées, faire mon testament...) : comment faire ?

### > Désigner une personne de confiance

La personne de confiance est quelqu'un qui va exprimer vos désirs, vos souhaits, si vous n'êtes plus en capacité de le faire. Il est donc important de choisir une personne en qui vous avez confiance, avec qui vous avez pu échanger au préalable sur vos volontés.

Elle peut être un proche, un conjoint, un enfant, un ami... une personne digne de confiance, qui s'engage par écrit auprès de vous, mais **pas un professionnel**, à l'exception de votre médecin traitant.

### À SAVOIR !

Son intervention reste limitée, son avis est consultatif. Elle n'a pas accès à votre dossier médical.

### Quel est son rôle ?

La personne de confiance :

- exprime votre avis lorsque vous n'êtes plus en mesure de le faire vous-même ;
- peut vous aider dans vos décisions, mais ne se substitue pas à vous ;
- peut vous accompagner, si vous le souhaitez, dans vos démarches, lors de vos entretiens médicaux, d'une hospitalisation, de soins reçus à domicile, d'un hébergement en EHPAD ou en famille d'accueil ;
- peut être consultée par les médecins dans le cas où vous ne seriez pas en mesure de l'être vous-même et les médecins doivent prendre en compte son avis ;
- peut également transmettre vos directives anticipées que vous lui avez confiées.

### IMPORTANT !

La personne de confiance s'engage à respecter au mieux les volontés de son proche : ce rôle n'est pas toujours évident à tenir pour les proches, notamment dans les situations de fin de vie. La responsabilité est importante et peut ne pas convenir à quelqu'un de trop proche affectivement. Cette dimension est à prendre en compte dans le choix de votre personne de confiance.

### Comment la désigner ?

À tout moment, la désignation **doit se faire par écrit, co-signée** par vous et par la personne de confiance. Il est préférable de **l'anticiper** pour prendre le temps de l'échange et éviter à vos proches de devoir prendre des décisions sans connaître vos volontés.

Il est possible de **changer de personne de confiance à tout moment ou de décider d'annuler sa désignation**. Il suffit de le signaler par écrit.

### À SAVOIR !

En cas d'hospitalisation, la désignation d'une personne de confiance n'est valable que le temps du séjour. Cette demande est faite systématiquement par l'établissement hospitalier. Celle-ci peut être également désignée comme personne à prévenir en cas de nécessité. Si vous souhaitez prolonger la désignation, il suffit de vous référer à la procédure ci-dessus.

### POUR ALLER PLUS LOIN :

Fiche n° 9 de l'espace « Droits des usagers » du site du Ministère des Affaires Sociales et de la Santé : <http://www.droits-usagers.social-sante.gouv.fr/fiche-9-la-personne-de-confiance.html>

## > Rédiger des directives anticipées

Un **document officiel** appelé « directives anticipées » permet d'anticiper une situation de fin de vie et l'éventualité de ne plus être en mesure d'exprimer ses souhaits. Les directives anticipées permettent de faire part de ses volontés sur la poursuite ou l'arrêt des traitements.

## Quel est leur rôle ?

Elles vous permettent, **dans le cas où vous êtes dans l'incapacité vous exprimer, de faire connaître votre volonté concernant un choix médical**. Par exemple pour :

- limiter ou arrêter les traitements en cours,
- être transféré en réanimation si l'état de santé le requiert,
- être mis sous respiration artificielle,
- subir une intervention chirurgicale,
- accepter ou pas un don ou une transplantation d'organes,
- être soulagé de ses souffrances même si cela a pour effet de mener au décès.

Les directives anticipées **s'imposent au médecin**, ainsi qu'à tout autre professionnel de santé, excepté dans 2 cas exceptionnels prévus par la loi :

- en cas d'urgence vitale : le médecin peut alors ne pas mettre en œuvre vos directives pendant le temps nécessaire à une évaluation complète de la situation,
- ou lorsque les directives anticipées paraissent manifestement inappropriées ou non conformes à votre situation médicale.

Il est important de savoir qu'aujourd'hui en France, il n'est pas possible de demander à mourir. Toutefois, le médecin sauvegarde la dignité du mourant et assure la qualité de sa fin de vie en dispensant les soins palliatifs.

## Comment les rédiger ?

Le document doit obligatoirement être écrit à la main par vous-même et être authentifiable. Il doit être daté, signé, comporter vos noms et prénoms, vos dates, lieux de naissance et la rédaction précise de vos souhaits.

Si vous ne pouvez pas écrire et signer vous-même vos directives, vous pouvez faire appel à deux témoins dont votre personne de confiance.

Vous pouvez les rédiger sur papier libre. Pour vous aider, vous pouvez consulter les modèles proposés (selon que vous êtes bien portant ou atteint d'une grave maladie) : [https://www.legifrance.gouv.fr/jo\\_pdf.do?id=JORFTEXT000032967746](https://www.legifrance.gouv.fr/jo_pdf.do?id=JORFTEXT000032967746)

Les directives anticipées sont **valables sans limite de temps mais vous pourrez, à tout moment, les modifier** dans le sens que vous souhaitez. En présence de plusieurs directives anticipées, le document le plus récent fera foi.

**Pensez à informer votre médecin et vos proches que vous avez rédigé des directives anticipées en leur indiquant où elles sont conservées.** Ainsi vous serez assuré que, lors de votre fin de vie, vos volontés seront respectées.

### POUR ALLER PLUS LOIN :

Sur le site « [service-public.fr](http://www.service-public.fr) » :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F32010>

Sur le site « [pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr) » :

<http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/exercer-ses-droits/organiser-lavance-sa-propre-protection>

## > Établir un mandat de protection future

Le mandat de protection future est un **contrat** qui donne la possibilité d'organiser à l'avance votre propre protection si, un jour, vous êtes dans l'incapacité de gérer vos affaires seul. Il permet de choisir la ou les personnes souhaitées pour exercer votre protection et l'étendue de celle-ci.

Vous ne perdez ni vos droits civiques, ni votre capacité juridique, ni la gestion de votre argent.

Le mandataire que vous aurez choisi agit à votre place, dans votre intérêt, si vos capacités physiques et/ou mentales sont altérées (constaté officiellement par un médecin agréé).

Le mandat peut porter sur la protection de sa personne, de ses biens, ou des deux (dans ce cas il est possible d'avoir un référent pour la protection de la personne et un autre pour la protection des biens).

### Comment établir un mandat de protection future pour soi-même ?

Il existe deux types de mandat : le mandat sous seing privé et le mandat notarié.

#### - Le mandat sous seing privé

Sous ce mandat, la gestion de vos biens se limite aux actes de gestion courante de votre patrimoine (ex. : renouveler le bail d'un locataire). Toutes autres décisions nécessitent la validation du Juge des Tutelles (ex. vente d'un bien).

Le mandat doit être contresigné par un avocat ou bien établi selon un modèle réglementaire. Dans ce dernier cas, il doit être enregistré à la recette des impôts pour que sa date soit incontestable. Il doit être daté et signé de votre main, votre mandataire l'accepte en le signant.

#### - Le mandat notarié

Le mandat est conclu devant un notaire, en présence du mandant (vous) et du mandataire. Cet acte authentique donne des pouvoirs plus étendus au mandataire que celui en sous seing privé. Par exemple, le mandataire peut décider de la vente d'un bien immobilier... Votre mandataire rend compte à votre notaire et lui remet notamment l'inventaire et le compte annuel.

Le ou les **mandataires majeurs** peuvent être **choisis dans votre entourage familial ou amical**. Sa mission peut être confiée à un **professionnel** (un notaire, un avocat, un mandataire judiciaire...).

#### À SAVOIR !

Le mandataire exerce sa mission gratuitement mais il est possible de prévoir une rémunération dans le contenu du mandat. Des modalités de contrôle de l'action du mandataire peuvent être définies dans le mandat.

### Quand le mandat prend-t-il effet ?

Le mandat prend effet lorsque vous ne pouvez plus assumer vos intérêts (constatation médicale d'un médecin spécialiste habilité à constater l'altération des facultés mentales ou corporelles dont la liste est établie par le Procureur de la République). Le greffe du tribunal d'instance valide le mandat signé, accompagné de votre certificat médical.

#### À SAVOIR !

Vous pouvez obtenir la liste des médecins spécialistes habilités en vous adressant au Tribunal d'Instance (Bordeaux : 05 56 79 79 79)

### Quand le mandat prend-t-il fin ?

Le mandat prend fin si vous retrouvez vos facultés ou décédez. S'il devient nécessaire de vous protéger davantage que ne le prévoyait le mandat, le juge peut alors compléter votre protection par une mesure de sauvegarde de justice (par ex. : curatelle, tutelle) [ cf. page 139 ].

Vous trouverez notamment le **formulaire** pour établir un mandat de protection future à cette adresse web <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16670>

#### À SAVOIR !

Il est possible aux parents d'enfants handicapés de rédiger un mandat de protection future s'ils souhaitent organiser la protection de leur enfant dans le cas où ils ne seraient plus eux-mêmes en capacité de le faire.

## > Faire son testament

Le testament permet d'organiser de son vivant le partage de ses biens et de formuler ses dernières volontés. Pour être valable, il ne doit pas forcément être établi devant un notaire mais **il doit être rédigé selon certaines conditions**.

C'est un **écrit** dans lequel sont consignées les informations suivantes :

- la désignation du ou des bénéficiaires de vos biens après votre décès et leur répartition (dans la limite de ce que la loi autorise, voir ci-dessous les explications sur la réserve héréditaire et la quotité disponible) ;
- les indications sur le sort à donner à votre corps (don d'organes, organisation des funérailles, crémation...),
- la désignation d'une personne chargée d'exécuter vos dernières volontés,
- la désignation d'un ou plusieurs exécuteurs testamentaires.

### À SAVOIR !

Si une personne décède et qu'elle n'a pas fait de testament, la loi fixe dans le Code Civil l'ordre des héritiers.

### A quoi sert le testament ?

Le testament sert à fixer selon son souhait la répartition de la « quotité disponible » de son patrimoine.

Le bien d'une personne décédée qui a des enfants se décompose ainsi en deux parties :

- la **réserve héréditaire** : c'est la partie du patrimoine qui va obligatoirement revenir aux enfants, à parts égales ;
- la **quotité disponible** : c'est la partie du patrimoine qui peut être

répartie selon les souhaits du testateur (la personne qui rédige son testament).

En France, il est en effet interdit de déshériter ses enfants qui auront forcément une part de la réserve héréditaire, mais il est possible d'en favoriser un dans son testament grâce à la quotité disponible.

Le testament peut donc être utilisé pour :

- améliorer les droits du conjoint survivant,
- répartir ses biens entre ses héritiers,
- avantager un héritier par rapport aux autres,
- léguer des biens à une personne qui n'a aucune vocation juridique à hériter : son partenaire de PACS ou son concubin, par exemple.

### Comment rédiger son testament ?

Il existe plusieurs types de testaments :

- Le **testament olographe** que vous rédigez tout seul, sans l'aide d'un notaire. Pour être valable, il doit être écrit en entier à la main (il ne doit jamais être tapé à l'ordinateur, même en partie), daté précisément (l'indication du jour, du mois et de l'année sont indispensables) et signé.

Une fois rédigé, vous pouvez le confier à un **notaire** qui en assure la conservation **ou** bien le faire enregistrer au **Fichier Central des Dispositions de Dernières Volontés**. Ceci n'est **pas une obligation**, car même sans enregistrement le testament est tout de même valable. Vous devez **faire connaître son existence** à vos proches et où il est disponible (chez vous, chez un membre de votre famille, chez un notaire, dans un coffre de banque...).

- Le **testament authentique** qui est dicté soit devant un notaire assisté de deux témoins soit devant deux notaires. Une fois rédigé, il vous en est fait lecture. Vous le signez, ainsi que le ou les notaires et les éventuels témoins.

- Le **testament mystique** qui est remis à un notaire dans une enveloppe fermée, en présence de deux témoins.

S'il est **authentique ou mystique**, le notaire le conserve à son étude et s'occupe de le faire enregistrer au Fichier Central des Dispositions de Dernières Volontés.

Il est possible de **changer d'avis et de faire des modifications, voire d'annuler son testament.**

### À SAVOIR !

Le testament est un document individuel. Il n'est pas possible de faire un testament de couple. Chaque membre du couple doit avoir rédigé son propre testament. Pour que le testament soit valable, il faut que le testateur (la personne qui rédige le testament) soit sain d'esprit et qu'il ait plus de 16 ans.

### QUEL COÛT ?

Les tarifs des notaires en matière de rédaction de testaments sont réglementés. Le testament olographe n'occasionne pas de frais, sauf si vous le déposez chez un notaire.

### À SAVOIR !

Lors du règlement d'une succession, il est possible de consulter le Fichier Central des Dispositions de Dernières Volontés moyennant une participation afin de savoir s'il existe un testament ou des actes exprimant les dernières volontés du défunt. En cas de succession confiée à un notaire, celui-ci effectue la démarche.

### POUR ALLER PLUS LOIN :

Le site internet des notaires de France :  
<http://www.notaires.fr/fr/testament-pourquoi-et-comment-le-r%C3%A9diger>

## Les différentes mesures de protection juridique

**Mon proche a besoin d'être protégé : quelles sont les mesures existantes et comment les mettre en place ?**

Votre proche n'arrive plus à s'occuper seul de ses affaires courantes (la gestion de ses comptes, le règlement de ses factures...). Vous craignez un abus de faiblesse. En tant que proche, vous pouvez demander sa protection juridique.

### Pourquoi demander la protection juridique de son proche ?

Demander une mesure de protection juridique peut s'avérer nécessaire dans le cas où son proche court un risque comme :

- la mise en danger de lui-même ou des autres,
- une mauvaise gestion de son patrimoine qui peut lui être préjudiciable,
- un abus de faiblesse.

Les personnes placées sous mesure de protection juridique doivent être reconnues vulnérables par un juge des tutelles. Leurs facultés mentales ou corporelles doivent être momentanément ou durablement altérées au point d'empêcher l'expression de leur volonté.

Exemple : une personne qui a perdu momentanément l'usage de la parole à la suite d'un AVC a des facultés corporelles momentanément altérées.

### Quelle est la procédure ?

L'ouverture d'une mesure de protection juridique ne peut être demandée au juge que par les personnes suivantes :

- la personne à protéger elle-même, ou la personne avec qui elle vit en couple,
- un membre de sa famille, des proches entretenant des relations étroites et stables avec elle,
- la personne qui exerce déjà sa mesure de protection juridique,
- le procureur de la République, qui formule cette demande soit de sa propre initiative, soit à la demande d'un tiers sous forme d'un signalement (par exemple : médecin).

Il existe trois types de mesures de protection juridique listées de la moins forte à la plus forte :

- la **sauvegarde de justice** : une mesure provisoire,
- la **curatelle** : une mesure d'assistance et de contrôle (le curateur fait « avec » la personne),
- la **tutelle** : une mesure de représentation (le tuteur « fait à la place de »).

Ces mesures de protection juridique sont prononcées pour **5 ans** et sont **renouvelables** et **révisables** à tout moment. Cependant, la sauvegarde de justice est prononcée pour un an maximum renouvelable une fois si nécessaire.

**En fonction de la mesure choisie** par le juge, les **droits** de votre proche seront **plus ou moins limités**.

Dans tous les cas, la loi encadrant la protection juridique des majeurs vulnérables affirme le respect de l'autonomie des personnes protégées. Même si elles sont protégées, elles peuvent continuer à donner leur avis et à être écoutées.

En premier lieu, le juge regardera si d'autres mesures ne sont pas suffisantes : devoir de secours et d'assistance mutuelle des époux, procuration ou mandat donné pour réaliser certaines démarches.

Le juge se prononce après examen d'un certificat médical (circonstancié délivré par un médecin spécialiste habilité) et après avoir rencontré la personne concernée (si son état de santé le permet et si la personne est en capacité d'exprimer sa volonté) et ses proches.

Il peut confier l'exercice de la mesure de protection : au conjoint (époux, partenaire de PACS, concubin), à un membre de la famille (enfants...), à un proche ayant des liens étroits et stables avec la personne, à un professionnel (mandataire à la protection des majeurs).

### À SAVOIR !

Vous êtes peut-être déjà amené à prendre des décisions à la place de votre proche de façon non officielle. Une mesure de protection juridique permet d'agir légalement si vous êtes nommé curateur ou tuteur. Vous évitez les complications voire les conflits familiaux qui peuvent surgir lorsque les choses ne sont pas formalisées officiellement. Selon la situation, vous disposez également de l'habilitation familiale [ cf. page 144 ].

### A QUI S'ADRESSER ?

Pour ouvrir une mesure de protection juridique, il faut la demander auprès du Juge des Tutelles du Tribunal d'Instance du domicile de la personne à protéger. Un certificat médical établi par un médecin agréé par le procureur de la République doit être joint à la demande.

### POUR ALLER PLUS LOIN :

*<http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/aider-un-proche/protéger-son-proche-les-mesures-juridiques/les-differentes-mesures-de-protection>*

### Une nouvelle mesure : l'habilitation familiale

L'habilitation familiale permet à un proche (descendant, ascendant, frère ou sœur, concubin...) de solliciter l'**autorisation du juge** pour

représenter une personne qui ne peut pas manifester sa volonté, c'est-à-dire qui ne peut plus pourvoir seule à ses intérêts en raison d'une dégradation, médicalement constatée, soit de ses facultés mentales, soit de ses facultés corporelles de nature à l'empêcher de s'exprimer. Le proche exerce sa mission à titre gratuit.

La demande de l'habilitation (générale ou limitée à certains actes) se fait auprès du juge, directement ou par le biais du Procureur de la République.

**L'habilitation familiale n'entre pas dans le cadre des mesures de protection judiciaire**, même si elle nécessite l'intervention d'un juge, car, une fois la personne désignée pour recevoir l'habilitation familiale, le juge n'intervient plus contrairement à la sauvegarde de justice, la tutelle ou à la curatelle.

Elle prend fin :

- par le placement de l'intéressé sous sauvegarde de justice, sous curatelle ou sous tutelle ;
- par le jugement définitif de mainlevée prononcé par le juge à la demande de l'un des proches de la personne protégée ou du procureur de la République, lorsque les conditions de l'habilitation ne sont plus réunies ou que l'habilitation familiale porte atteinte aux intérêts de la personne protégée ;
- en l'absence de renouvellement à l'expiration du délai fixé ;
- après l'accomplissement des actes pour lesquels l'habilitation avait été délivrée ;
- par le décès de la personne à l'égard de qui l'habilitation familiale a été délivrée.

**POUR ALLER PLUS LOIN :**

*<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F33367>*

## CHAPITRE 7

∞

# Aider un proche, être Aidant



## Sommaire

<b>Connaître de la maladie</b>	147
Pourquoi est-il important de s'informer ?	147
A qui s'adresser ?	147
<b>Avoir du temps libre</b>	148
Pourquoi est-il important de prendre du temps pour soi ?	
Pourquoi est-ce difficile quand on est aidant ?	148
Quelles astuces pour prendre du temps pour soi	148
<b>Partir en vacances</b>	151
Pourquoi partir en vacances ? Comment ?	151
A qui s'adresser ?	152
<b>Besoin d'échanger - Trouver du soutien</b>	153
Quels intérêts d'échanger ? Pour parler de quoi ?	153
A qui s'adresser ?	154
<b>Concilier vie privée et vie professionnelle</b>	155
A qui s'adresser ?	156
<b>Prendre soin de l'autre - Le bien-être de son proche</b>	157
A qui s'adresser ?	158
<b>Prendre soin de sa santé</b>	159
A qui s'adresser ?	159
<b>Accompagner la fin de vie</b>	160
A qui s'adresser ?	161
<b>En cas de décès</b>	162

## Etre aidant, qu'est-ce que cela signifie ?

Selon la charte européenne de l'aidant familial, un aidant est :  
 « **la personne non professionnelle qui vient en aide à titre principal, pour partie ou totalement, à une personne dépendante de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne.** Cette aide régulière peut être prodiguée de façon permanente ou non et peut prendre plusieurs formes, notamment : nursing, soins, accompagnement à l'éducation et à la vie sociale, démarches administratives, coordination, vigilance permanente, soutien psychologique, communication, activités domestiques, ... »

De nombreuses personnes seront amenées au cours de leur vie à être aidants, que ce soit auprès d'un conjoint, d'un parent ou beau-parent, d'un enfant, d'un voisin, ...

Bien souvent, on ne choisit pas d'être aidant. On le devient naturellement pour assurer **le bien-être de son proche et sa sécurité.** Cette relation d'aide s'installe très souvent dans le temps et s'intensifie au fur et à mesure.

Chacun vivra ce rôle d'aidant différemment selon son histoire, sa personnalité... mais, d'une manière générale, être aidant a **une incidence sur sa vie sociale et professionnelle, et sur sa propre santé.**

Aussi, **il est essentiel de ne pas rester seul dans sa situation d'aidant et de solliciter du soutien.** S'informer, échanger avec d'autres personnes, avoir recours à un service d'aide à domicile, ... : divers soutiens peuvent être sollicités, à la fois pour mieux accompagner votre proche et pour vous préserver en tant qu'aidant.

En effet, **prendre soin de soi lorsqu'on est aidant, c'est aussi prendre soin de l'autre.**

Vous trouverez dans cette rubrique, des informations et des conseils pour vous accompagner dans votre rôle d'aidant.

## Connaître la maladie

J'apporte de l'aide à l'un de mes proches. J'ai besoin de comprendre la maladie. A qui m'adresser ?

### > Pourquoi est-il important de s'informer ?

Une meilleure compréhension de la maladie permet souvent de mieux appréhender ce qui se passe pour son proche. Cela permet également d'adapter son comportement face aux difficultés qui interviennent (réactions agressives de son proche, perte d'intérêt, ...) et ainsi d'éviter de s'énerver, de s'épuiser.

### > A qui s'adresser ?

Vous pouvez vous informer auprès :

- de **votre médecin traitant** : n'hésitez pas à le solliciter. Il pourra échanger avec vous et vous orienter vers les bons interlocuteurs ;
- **des associations** : certaines proposent de vous accueillir pour échanger avec vous, vous informer sur la maladie et vous écouter.

Sur le site internet du Collectif Inter associatif Sur la Santé (CISS) Aquitaine ([www.leciss.org/ciss-delegation-aquitaine](http://www.leciss.org/ciss-delegation-aquitaine)), vous trouverez les contacts des associations représentant les malades dont : **France Alzheimer, France Parkinson, La ligue contre le cancer.**

Vous trouverez également ces contacts ainsi que d'autres informations qui pourront vous être utiles [ cf. pages 38 à 40 ].

**POUR ALLER PLUS LOIN :**

« Le guide d'accompagnement des aidants familiaux » :  
En ligne sur [www.francealzheimer.org](http://www.francealzheimer.org)

## Avoir du temps libre

### > Pourquoi est-il important de prendre du temps pour soi ? Pourquoi est-ce difficile quand on est aidant ?

Lorsqu'on aide un proche au quotidien, on a parfois tendance à mettre sa vie entre parenthèses : prendre moins de temps pour soi, arrêter ses loisirs, moins voir ses amis ou sa famille, etc.

Il est important de pouvoir se réserver des moments pour soi, pour se ressourcer. Avoir son espace « pour respirer ». Ne pas attendre pour s'autoriser des temps de pause.

Certains aidants culpabilisent à l'idée de s'accorder un temps de loisirs. Pourtant, prendre soin de soi en tant qu'aidant, c'est aussi prendre soin de l'autre. Pour être disponible à l'autre, attentionné, à l'écoute, patient, chacun a besoin de temps de repos.

### > Quelles astuces pour prendre du temps pour soi ?

S'accorder quelques minutes dans la journée pour faire des mots fléchés, lire, écouter de la musique... Sortir se balader, jardiner, aller chez le coiffeur...

Avoir une activité de loisirs à l'extérieur (gym, marche, chorale...). Votre proche peut, lui aussi, conserver une activité à l'extérieur ou

vous accompagner. Certains clubs s'adaptent pour que chacun puisse participer aux activités en fonction de ses possibilités. Il existe, auprès de chez vous, divers services auxquels vous pouvez faire appel pour prendre du temps pour vous, en présence ou non de votre proche.

### Recourir à un service d'aide à domicile

Un professionnel de l'aide à domicile peut vous soutenir en assurant certains actes de la vie quotidienne : aide à l'entretien du logement, aide pour les courses...

De plus, il est parfois possible d'aménager le planning afin que ce professionnel soit présent à votre domicile, sur une plage de 2 à 3h, vous permettant ainsi de sortir, d'aller à votre activité de loisirs...

### L'association « Aides aux aidants du Pavillon »

Une équipe de bénévoles formés propose aux aidants un temps de répit, en réalisant des visites à domicile régulières.

Selon les attentes de chacun, la personne bénévole peut partager un temps convivial avec la personne aidant et/ou le proche aidé. Cela permet aux aidants de « souffler » quelques heures par semaine, chez eux ou en dehors de leur domicile.

- **Accueil téléphonique** tous les jours : 05 57 81 24 79

- **Accueil physique** :

. **Carcans** : permanence à la mairie (2A route de Hourtin) le samedi matin de 10h à 12h

. **Lesparre** : permanence à la Clinique de Lesparre (bâtiment consultation externe - 64 rue Aristide Briand) le mardi matin de 10h à 12h

. **Bordeaux** : permanence au siège (45 cours du Maréchal Gallieni) les mardis et jeudis après-midi

- **E-mail** : [aidesauxaidants@gmail.com](mailto:aidesauxaidants@gmail.com)

- **Site** : [www.aide-aux-aidants.com](http://www.aide-aux-aidants.com)

### La Halte Relais de France Alzheimer de St Laurent Médoc

A Saint-Laurent-Médoc, le troisième vendredi de chaque mois, la salle commune de la RPA Aymar Achille Fould, 13 rue Marc Bourguedieu, accueille des malades d'Alzheimer et leurs aidants pour partager, dès 12h30, un moment de soutien et de convivialité.

Après un déjeuner pris en commun, les aidants peuvent échanger sur leurs difficultés et poser leurs questions à une psychologue nommée par France Alzheimer Gironde.

Pendant ces deux heures d'écoute et d'échanges, deux bénévoles proposent aux malades des activités adaptées. Cette halte relais offre ainsi un moment de répit, de partage et d'amitié.

Pour accéder à ces rencontres, il suffit d'adhérer à l'Association (cotisation annuelle) en contactant : **France Alzheimer Gironde** (52 rue des Treuils à Bordeaux) par téléphone au **05 56 40 13 13** ou par e-mail : [alzheimer.gironde@wanadoo.fr](mailto:alzheimer.gironde@wanadoo.fr)

### La Halte Répit-Détente Alzheimer - Croix Rouge Bordeaux

Pour vous permettre de disposer de temps pour vous, une équipe de bénévoles accueille votre proche, pendant quelques heures en lui proposant des activités ludiques et conviviales.

La Halte Répit-Détente est ouverte le mardi et le jeudi de 14h à 17h aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée (5€ la séance), 5 rue du Haut Queyron 33000 **Bordeaux**, **05 56 52 34 85** (E-mail : [ul.bordeaux@croix-rouge.fr](mailto:ul.bordeaux@croix-rouge.fr))

### Recourir aux dispositifs d'accueil de jour [ cf. page 46 ] ou d'hébergement temporaire [ cf. page 51 ].

Ces services peuvent vous permettre de disposer de quelques heures libres par semaine ou bien de vous accorder quelques jours de repos consécutifs.

## Partir en vacances

### > Pourquoi partir en vacances ? Comment ?

Les vacances sont un **temps privilégié** pour se détendre et se ressourcer, mais aussi pour changer d'air et rompre avec les habitudes du quotidien.

Quand on est aidant, partir en vacances est parfois une envie qui ne semble pas réalisable.

Pourtant, **des solutions existent** pour que vous puissiez partir en vacances et, parfois, il suffit d'adapter sa façon de partir : partir moins longtemps (3-4 jours), moins loin, ...

#### Partir avec ou sans son proche ? Une question de choix.

Certains préféreront s'accorder des vacances avec la personne qu'ils aident, pour partager des moments de plaisir dans un environnement différent du quotidien.

D'autres choisiront, au contraire, de partir sans leur proche pour faire une vraie coupure avec le quotidien et se reposer plus facilement.

Dans tous les cas, des services et des professionnels sont disponibles pour préparer, avec vous, ce départ en vacances. Parlez-en à vos interlocuteurs de proximité (curateur, service social, mairie, ...) qui peuvent vous aider dans vos démarches administratives, vous informer sur les aides financières, ...

Si vous envisagez un départ en vacances sur un lieu de villégiature **avec votre proche**, vous pouvez prendre contact avec les services d'aide et de soins à domicile de cette région **pour organiser une continuité de l'aide et des soins durant ces vacances**.

Si vous souhaitez **partir seul**, votre proche peut être accueilli, temporairement (quelques jours à quelques semaines), en EHPAD ou au sein d'une famille d'accueil [ cf. pages 48 et suivantes ].

Si vous possédez un animal, [ cf. page 36 ] pour savoir qui peut s'occuper de lui en cas de départ en vacances.

## > A qui s'adresser ?

Certaines associations proposent, également, **des séjours de répit pour les aidants et/ou les personnes malades**.

### L'association France Alzheimer

Elle propose tous les ans de nombreux séjours de répit, avec ou sans votre proche. Renseignements auprès de l'antenne locale de France Alzheimer [ cf. page 39 ] ou sur [www.francealzheimer.org](http://www.francealzheimer.org)

### L'association France Parkinson

Elle organise des séjours de vacances tous les ans. Renseignements auprès de l'antenne locale de France Parkinson [ cf. page 39 ] ou sur <http://www.franceparkinson.fr>

#### À SAVOIR !

3 établissements thermaux proposent des cures spécialisées pour des personnes atteintes de la maladie de Parkinson, sur prescription médicale : Lamalou-les-bains (34), Nérès-les-bains (03), Ussat-les-bains (09).

Il existe également des **villages vacances** qui offrent la possibilité aux personnes aidantes de partir en vacances avec leurs proches. Ces villages-vacances disposent notamment de **services qui assureront les soins et l'accompagnement** de la personne aidée.

### L'association « Vacances Répit Familles »

Elle a trois villages en France, en Indre et Loire (37), en Maine et Loire (49) et dans le Jura (39).

Renseignements au 05 57 885 885 ou sur [www.vrf.fr](http://www.vrf.fr)

### « Village séjour accompagné »

Il est situé en Corrèze (19).

Renseignements au 05 55 17 01 67 ou sur [www.vsa-correze.com](http://www.vsa-correze.com)

#### À SAVOIR !

Pour faciliter les transports, la SNCF, les aéroports proposent des services d'accompagnement et d'assistance. La SNCF dispose notamment d'un service de livraison des bagages à domicile (payant) [ cf. page 44 ]. N'hésitez pas à poser des questions.

## Besoin d'échanger... Trouver du soutien

J'ai besoin d'être écouté, de souffler, de m'organiser...  
Où puis-je trouver du soutien ?

### > Quel intérêt d'échanger ? Pour parler de quoi ?

Aider un proche au quotidien suscite, souvent, des questionnements chez les personnes aidantes ainsi que diverses émotions comme de l'inquiétude, du stress, de la colère... Aussi, face à cette situation, il est important de **ne pas rester seul(e)**.

Ces temps d'échanges sont bénéfiques car ils **permettent** à chacun :

- de pouvoir exprimer ses difficultés, ses questions mais aussi d'échanger sur ses expériences,

- de partager ce qu'il ressent, ses émotions et ainsi atténuer l'inquiétude et la culpabilité,
- d'être en relation avec d'autres personnes qui vivent la même chose.

Autour de vous, il existe divers services et lieux pour échanger avec d'autres personnes : des **professionnels**, des **bénévoles** mais aussi des **personnes** qui sont comme vous **aidantes**.

## > A qui s'adresser ?

### Pour échanger avec des professionnels

Les professionnels qui interviennent au domicile comme les auxiliaires de vie, les aides à domicile, les infirmiers, etc. sont de bons interlocuteurs pour échanger avec vous sur votre situation, vous donner des informations et des conseils.

Certains services disposent, parfois, d'un psychologue que vous pouvez rencontrer : n'hésitez pas à vous renseigner auprès des professionnels qui interviennent à votre domicile.

Vous pouvez également prendre contact avec un psychiatre ou un psychologue, exerçant en libéral ou au sein d'un Centre Médico-Psychologique (pour savoir comment trouver un professionnel de santé [ cf. page 83 ] ; pour en savoir plus sur la santé mentale [ cf. page 97 ]).

### Pour rencontrer d'autres personnes aidantes

L'association « Aides aux aidants du Pavillon » organise dans l'année plusieurs rencontres autour d'un thème à destination des aidants. Vous pouvez, également, échanger avec des bénévoles formés sur les temps de permanences ou lors de visites à domicile [ cf. page 149 ].

Les associations « France Parkinson » et « France Alzheimer » proposent aux aidants des temps de formation et des temps d'échange (cafés des aidants, ...). Ce sont des temps propices pour s'informer mais également pour discuter avec d'autres aidants [ cf. page 39 ].

France Alzheimer propose également une Halte Relais à St Laurent de Médoc [ cf. page 150 ] : c'est un lieu qui permet de rencontrer et d'échanger avec d'autres aidants, en présence d'une psychologue.

### À SAVOIR !

Une lettre d'information locale présente les activités ponctuelles à destination des aidants, elle est consultable en mairie ou peut vous être envoyée sur demande au 05 56 73 07 29 (Santé Autonomie Médoc).

### EN SAVOIR PLUS :

Site de l'Association française des aidants :  
<http://www.aidants.fr/>

## Concilier vie privée et vie professionnelle

Pour les personnes aidantes, l'articulation entre la vie privée et la vie professionnelle demeure une réelle difficulté : manque de disponibilité pour accompagner son proche à des RDV, stress, journées à rallonge partagées entre le travail et l'aide apportée à son proche, ...

L'activité professionnelle se retrouve ainsi impactée par la situation d'aidant. Certaines personnes sont ainsi amenées à réduire ou arrêter leur activité professionnelle, à faire de nouveaux choix de carrière, etc.

Pour autant, poursuivre son activité professionnelle est, pour certains, indispensable au maintien d'un **équilibre de vie** personnelle. Certains

aidants indiquent que le travail leur permet de maintenir un lien social avec les collègues, de se « décentrer » de sa situation d'aidant, d'avoir un espace pour « souffler » mais aussi d'avoir une source de revenus.

## > A qui s'adresser ?

Pour que chaque aidant puisse au mieux concilier sa vie privée et sa vie professionnelle, **des dispositifs** existent :

- Avoir recours à des **services d'accompagnement** pour son proche : un **service d'aide à domicile** (entretien du logement, aide aux courses, ...) [ cf. page 30 ], un **service d'accueil de jour**... [ cf. page 46 ].

En faisant appel à ces services de proximité, l'entourage bénéficie d'un soutien régulier. Il est important que l'aide apportée à son proche ne repose pas uniquement sur l'entourage, afin que ce dernier puisse maintenir ses activités par ailleurs (professionnelles, sociales).

- Se renseigner auprès de son employeur (son responsable, le service social, les syndicats) pour connaître les **dispositions particulières qui peuvent exister dans l'entreprise** pour les personnes qui sont aidantes d'un proche âgé. Certains employeurs proposent des aménagements de temps de travail, autorisent des dons de RTT entre collègues, etc.

- De plus, il existe des **dispositifs permettant aux salariés de suspendre momentanément leur activité professionnelle** pour soutenir un proche :

- . Le **congé de proche aidant pour les salariés du privé** permet de suspendre momentanément son activité professionnelle pour accompagner un proche ayant une perte d'autonomie importante ou un handicap.

D'une durée de 3 mois, ce congé est renouvelable dans la limite

d'un an maximum dans l'ensemble de la carrière du salarié. Ce congé est non rémunéré et le salarié doit justifier d'une ancienneté de deux ans minimum dans l'entreprise pour y avoir droit.

Cette demande de congé ne peut être refusée par l'employeur s'il s'agit d'un congé à temps plein. Il est possible de prendre ce congé sous forme d'une activité à temps partiel, sous réserve de l'accord de son employeur.

- . Les **fonctionnaires** ont la possibilité de demander une **disponibilité ou un temps partiel** pour donner des soins à un proche nécessitant la présence d'une tierce personne.

- . Le **congé de solidarité familiale** pour accompagner un proche en fin de vie [ cf. page 160 ].

## Prendre soin de l'autre Le bien-être de son proche

Lorsqu'on aide un proche, on souhaite le protéger, on anticipe au maximum. Cette attitude s'accompagne de risques, tels que la surprotection et l'hyperstimulation. En tant qu'aidant d'un proche, il est parfois difficile de « doser » l'appui à lui apporter. En effet, il peut arriver que cette aide agace l'autre car elle le renvoie à sa maladie.

Il est important d'aider la personne à maintenir certains gestes de la vie quotidienne puisque ces gestes permettent de continuer à se sentir utile ou capable. Ils entretiennent l'estime qu'elle a d'elle-même.

D'autre part, il est aussi important de stimuler l'autre. Cela nécessite d'adapter ses gestes, la disposition des objets afin que son proche puisse continuer à faire par lui-même.

Il faut donc dédramatiser, laisser de l'autonomie à la personne aidée, lui laisser le temps de faire c'est-à-dire « **faire avec la personne aidée plutôt que faire à la place de...** ». Cela implique d'éviter de parler pour elle, de construire l'avenir ensemble donc avoir des projets, continuer à vivre. L'aidé doit se sentir comme « une personne normale ».

Les temps de répit sont importants, ils évitent l'épuisement.

Ainsi, la communication est essentielle. Elle peut se faire via une tierce personne cela favorise la gestion de la colère et de l'agressivité. Communiquer c'est être à l'écoute de la personne aidée et accepter de passer le relais, de perdre le contrôle et lâcher prise. Que ce soit grâce à un contact avec une association ou par l'intermédiaire de professionnels, il ne faut pas s'isoler et conserver une activité.

## > A qui s'adresser ?

Vous pouvez trouver du soutien, de l'information auprès de :

- des associations, des groupes de parole, ou encore lors de forums ;
- des professionnels qui interviennent à domicile tels que le kinésithérapeute, l'infirmier... avec qui il ne faut pas hésiter à échanger ;
- l'Équipe Spécialisée Alzheimer [ cf. page 95 ].

Il existe des formations spécifiques, en fonction de la pathologie : contactez l'association concernée.

Des applications sur les tablettes ou téléphones sont également téléchargeables.

## Prendre soin de sa santé

Il faut se sentir bien et en bonne santé pour pouvoir prendre soin de l'autre.

La santé est une priorité, c'est le pilier de l'accompagnement. Il s'agit donc de votre physique mais aussi de votre psychique. Pour être en bonne santé, les temps de répit sont nécessaires. Vous pouvez pour cela recourir à l'accueil de jour ou à l'hébergement temporaire [ cf. pages 148 à 153 ].

Pour entretenir votre capital santé, n'hésitez à participer à des ateliers tels que ceux organisés par l'AAPAM par exemple [ cf. page 13 et suivantes].

Si votre état de santé nécessite une hospitalisation, il existe des solutions pour votre proche tel que l'hébergement temporaire [ cf. page 48 ]. Vous pouvez en parler avec votre médecin traitant.

## > A qui s'adresser ?

Les professionnels de santé sont les interlocuteurs privilégiés avec lesquels vous pouvez échanger sur votre santé.

Le site <http://www.ameli.fr/assures/> peut vous fournir leurs coordonnées et les renseignements nécessaires comme le coût de la consultation, leurs horaires... pour plus de détails [ cf. page 83 ].

Vous pouvez vous rapprocher de votre mairie pour connaître les dates des ateliers de prévention sur votre commune ou consulter le site de l'ASEPT [www.asept-gironde.fr](http://www.asept-gironde.fr), rubrique «agenda».

# Accompagner la fin de vie

Il vous est possible d'aider votre proche, qu'il soit à domicile, en EHPAD ou à l'hôpital, à « préparer » sa fin de vie grâce aux **directives anticipées** ou à la désignation d'une **personne de confiance** [ cf. page 129 ]. Il faut en parler sans tabou. Ne pas rester seul avec ses questions.

**Il est important de parler ce sujet** avec la personne concernée et des professionnels (son médecin traitant, les professionnels de santé intervenant au domicile) puisqu'en parler permet d'anticiper et de connaître les souhaits de son proche.

Il est vrai que ce sujet est difficile et peu évident à aborder. C'est pourquoi la présence d'un tiers peut être facilitateur.

Si la communication au sein de la famille n'est pas facile, voire impossible, il existe une **ligne d'écoute, d'information et de conseils** destinée aux personnes accompagnant un proche en fin de vie : le **08 11 020 300** (disponible du lundi au vendredi, de 14h à 18h, au prix d'un appel local).

Cette ligne est adossée à un **site** où vous trouverez des informations utiles : <http://www.soin-palliatif.org/ecoute-info/plateforme-nationale-decoute/besoin-decoute-et-dinformation>

Toutefois, il est parfois difficile de respecter le choix de son proche (ex : souhait de rester jusqu'au bout à son domicile), dans ce cas, il est important d'échanger pour ne pas culpabiliser.

Dans le cadre de la fin de vie d'un proche, il est possible de disposer d'un **congé de solidarité familiale**. Celui-ci permet d'assister un proche, dont la pathologie met en jeu le pronostic vital ou est en phase avancée ou terminale d'une affection grave et incurable (quelle qu'en soit la cause).

Pour les salariés du privé et les fonctionnaires, ce congé est d'une durée de 3 mois renouvelable une fois. Le congé est en principe pris en continu mais peut être transformé, sous la forme d'une période à temps partiel, si l'employeur est d'accord. Ce congé n'est pas rémunéré.

Dans le cadre d'un **congé de solidarité familiale** : tout salarié, fonctionnaire et demandeur d'emploi, peut solliciter une **allocation journalière** d'accompagnement d'une personne en fin de vie qui réside à son domicile (et non à l'hôpital). Cette allocation journalière est versée dans la limite de 21 jours ou de 42 jours s'il s'agit d'un congé à temps partiel. La demande est à réaliser auprès de l'Assurance Maladie (CPAM, MSA).

## > A qui s'adresser ?

On peut échanger avec les professionnels, les associations religieuses ou les petits frères des pauvres. Il existe des sites et des lignes d'écoute et d'échanges dont voici quelques exemples :

- **L'association « Avec nos proches »** : d'anciens aidants « déjà passés par là » répondent à vos appels, vous écoutent et vous orientent au **01 84 72 94 72** (prix d'un appel local). Vous pouvez également consulter leur site internet <http://www.avec-nos-proches.com/> ;
- **Le Passe-Âge** : une écoute faite par des psychologues qui répondent au **0800 800 180** (10h-13h/14h-19h, appel gratuit) ;
- **La Ligue contre le cancer** au **0 810 111 101** (tapez 1 pour accéder à l'écoute active et le soutien psychologique) ;
- **Le relais des aidants** : des psychologues spécialisés sur le soutien aux aidants qui répondent de 9h30 à 17h30, au **01 79 64 48 99**.

### EN SAVOIR PLUS :

<http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/aider-un-proche/accompagner-la-fin-de-vie>

## En cas de décès

Votre proche vient de décéder. Voici quelques éléments pour vous aider à faire face aux nombreuses formalités à régler et aux démarches à initier.

En fonction de l'endroit où se trouvait votre proche lors de son décès, voici les premières informations importantes à retenir. Pour la suite, le guide du décès en ligne peut vous aider étape par étape en fonction de la situation du défunt.

Si votre proche décède **à domicile**, vous devez :

- **Appeler un médecin pour qu'il constate le décès** et qu'il établisse un certificat de décès.
- **Déclarer le décès à la mairie du lieu du décès** afin d'établir un acte de décès. Il sera utile d'en faire plusieurs photocopies. Cette déclaration est obligatoire et doit être faite **dans les 24 heures**.
- **Choisir une entreprise de pompes funèbres** qui va organiser les obsèques.

Lorsque le décès survient **dans un établissement** (maisons de retraite, hôpital), **les professionnels** de celui-ci **vous accompagneront** dans les démarches.

Lorsque le dossier d'admission a été rempli à l'entrée dans la maison de retraite, il est possible que votre proche ait communiqué des informations sur l'organisation à mettre en place après son décès : la souscription à une assurance obsèques, le choix d'une entreprise de pompes funèbres... Le cas échéant, la direction de la maison de retraite vous en informera.

Dans le cas d'un décès hors établissement, il conviendra que vous recherchiez ces informations.

Si vous êtes salarié du privé ou agent public, vous pouvez demander à votre employeur un congé spécifique. Pour en savoir plus, consulter l'article « Congés pour événements familiaux dans le secteur privé » sur le site [service-public.fr](https://www.service-public.fr) : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F2278>

### POUR ALLER PLUS LOIN :

L'article « Je dois faire face au décès d'un proche » :  
<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16507>

Le guide du décès en ligne :  
<https://mdel.mon.service-public.fr/mademarchev5/sfjsp?interviewID=GDD>

La réglementation des prestations funéraires :  
les recommandations officielles :  
<http://www.economie.gouv.fr/dgccrf/Publications/Vie-pratique/Fiches-pratiques/Prestations-funeraires>

# A qui s'adresser ?

## Le Département de la Gironde

1 Esplanade Charles de Gaulle, CS 71223, 33074 Bordeaux Cedex, tél. 05 56 99 33 33, [www.gironde.fr](http://www.gironde.fr)

Un pôle téléphonique d'accueil, d'écoute, d'information et de conseils pour les personnes âgées, les personnes handicapées, leurs familles mais aussi les professionnels, tuteurs, partenaires : la **Plateforme Accueil Autonomie au 05 56 99 66 99**.

Ce numéro remplace le «Numéro Vert» du Département précédemment mis en place.

Des services de proximité :

- **Le Pôle Territorial de Solidarité du Médoc**

1 bis rue Audebert 33480 Castelnau de Médoc  
Tél. : 05 57 88 84 90

et de son service social pour les communes : Arcins en Médoc, Arzac, Avensan, Brach, Cantenac, Castelnau de Médoc, Cussac Fort Médoc, Labarde, Lacanau, Lamarque, Listrac Médoc, Margaux, Moulis en Médoc, Porge (Le), Sainte Hélène, Salaunes, Saumos, Soussans, Temple (Le)

- Et ses **Maisons Départementales de la Solidarité et d'Insertion (MDSI)** :

. **Pauillac**, 5 Place du Maréchal de Lattre de Tassigny

Tél : 05 56 73 21 60

Pour les communes : Carcans, Cissac Médoc, Hourtin, Pauillac, Saint Estèphe, Saint Julien Beychevelle, Saint Laurent Médoc, Saint Sauveur, Saint Seurin de Cadourne, Vertheuil

. **Lesparre-Médoc**, 21 rue du Palais de Justice

Tél : 05 56 41 01 01

Pour les communes : Bégadan, Blaignan, Civrac en Médoc,

Couquèques, Gaillan en Médoc, Grayan et l'Hôpital, Jau Dignac et Loirac, Lesparre Médoc, Naujac sur Mer, Ordonnac, Prignac en Médoc, Queyrac, Saint Christoly du Médoc, Saint Germain d'Esteuil, Saint Vivien, Saint Yzans du Médoc, Soulac sur mer, Talais, Valeyrac, Vendays-Montalivet, Vensac, Verdon sur Mer (Le)

. Pour les communes de **Blanquefort, Eysines, Ludon Médoc, Macau, Parempuyre, Le Pian Médoc**, il convient de s'adresser à la MDSI d'Eysines, 16 rue des Treytins, tél. : 05 56 16 19 90 qui relève du Pôle Territorial de Solidarité de la Porte du Médoc, 419 Avenue de Verdun 33700 Mérignac - Tél. 05 56 12 13 90

## Comité Départemental des Retraités et Personnes Âgées - CODERPA

Un relais pour informer, écouter, renseigner et représenter les retraités et les personnes âgées.

142, avenue René Cassagne 33150 CENON,  
05 56 86 84 11, <http://coderpa33.e-monsite.com/>

## Les Mairies du Médoc

**ARCINS** 4 route de Pauillac (33460),  
05 56 58 93 90, [www.mairie-arcins.fr](http://www.mairie-arcins.fr)

**ARSAC** 12 avenue de Ligondras (33460),  
05 56 58 82 23, [www.arsac.fr](http://www.arsac.fr)

**AVENSAN** 3 place Saint Pierre (33480),  
05 56 58 17 07, [www.mairie-avensan.fr](http://www.mairie-avensan.fr)

**BEGADAN** 1 rue du 8 Mai (33340),  
05 56 41 50 15

**BLAIGNAN** 6 rue de Verdun (33340),  
05 56 09 04 82

**BRACH** 1 place de l'Église (33480),  
05 56 58 23 66, [www.mairie-brach.fr](http://www.mairie-brach.fr)

**CANTENAC** 25 avenue de la Vème république (33460),  
05 57 88 34 12, [www.mairiedecantenac.fr](http://www.mairiedecantenac.fr)

**CARCANS** 2A route d'Hourtin (33121),  
05 56 03 90 20, [www.carcans.fr](http://www.carcans.fr)

**CASTELNAU-DE-MEDOC** 20 Rue du Château (33480),  
05 56 58 21 50, [www.mairie-castelnau-medoc.fr](http://www.mairie-castelnau-medoc.fr)

**CISSAC MEDOC** 4 route du Landat (33250),  
05 56 59 58 10, [www.cissac-medoc.fr](http://www.cissac-medoc.fr)

**CIVRAC EN MEDOC** 4 rue du 11 Novembre (33340),  
05 46 41 51 02, <http://mairie-civracenmedoc.jimdo.com>

**COUQUEQUES** 2 rue du 3 juillet 1895 (33340),  
05 56 41 53 72

**CUSSAC FORT MEDOC** 34 Avenue du Haut Médoc (33460),  
05 57 88 85 00, [www.cussac-fort-medoc.fr](http://www.cussac-fort-medoc.fr)

**GAILLAN EN MEDOC** 2 rue de l'Hôtel de Ville (33340),  
05 56 41 03 08

**GRAYAN-ET-L'HOPITAL** 58 rue des Goélands (33590),  
05 56 09 43 01, [www.grayan.fr](http://www.grayan.fr)

**HOURTIN** Place de l'Église (33990),  
05 56 73 28 43, [www.hourtin-medoc.com](http://www.hourtin-medoc.com)

**JAU-DIGNAC-ET-LOIRAC** 20 rue de la Mairie (33590),  
05 56 09 42 12, [www.jau-dignac-loirac.com](http://www.jau-dignac-loirac.com)

**LABARDE** 1 Chemin de la Laurina (33460),  
05 57 88 33 74, [www.labarde.fr](http://www.labarde.fr)

**LACANAU** Avenue de la Libération (33680),  
05 56 03 83 03, [www.mairie-lacantau.fr](http://www.mairie-lacantau.fr)

**LAMARQUE** 28 rue principale (33460),  
05 56 58 90 12, [www.lamarque-gironde.fr](http://www.lamarque-gironde.fr)

**PIAN-MEDOC (LE)** 260 rue Pasteur (33290),  
05 56 35 02 35, [www.lepianmedoc.fr](http://www.lepianmedoc.fr)

**PORGE (LE)** 1 place Saint Seurin (33680),  
05 56 26 50 15, [www.mairie-leporge.fr](http://www.mairie-leporge.fr)

**LESPARRE-MEDOC** 37 cours du Maréchal de Lattre de Tassigny (33340),  
05 56 73 21 00, [www.mairie-lesparre.fr](http://www.mairie-lesparre.fr)

**LISTRAC-MEDOC** 23 Grande Rue (33480),  
05 56 58 03 16, [www.mairie-listrac-medoc.com](http://www.mairie-listrac-medoc.com)

**LUDON MEDOC** 1 rue de la Mairie (33290),  
05 57 88 44 09, [www.mairie-ludon-medoc.fr](http://www.mairie-ludon-medoc.fr)

**MACAU** 1 place de la République (33460),  
05 57 88 42 11, [www.ville-macau.fr](http://www.ville-macau.fr)

**MARGAUX** 12 rue de la Trémoille (33460),  
05 57 88 71 36, [www.mairie-margaux.fr](http://www.mairie-margaux.fr)

**MOULIS-EN-MEDOC** 227 avenue de la Gironde (33480),  
05 56 58 22 08, [www.mairie-moulis-medoc.fr](http://www.mairie-moulis-medoc.fr)

**NAUJAC-SUR-MER** 1 place du XI Novembre (33990),  
05 56 73 00 55, [www.naujac.com](http://www.naujac.com)

**ORDONNAC** 1 place du Général de Gaulle (33340),  
05 56 09 04 05

**PAUILLAC** 1 quai Antoine Ferchaud (33250),  
05 56 73 30 50 mairie, [www.pauillac-medoc.com](http://www.pauillac-medoc.com)

**PRIGNAC-EN-MEDOC** 1 rue de la Liberté (33340),  
05 56 41 14 78

**QUEYRAC** 1 place du XI Novembre (33340),  
05 56 59 80 50, [www.mairie-queyrac.fr](http://www.mairie-queyrac.fr)

**SALAUNES** 1 place de l'Église (33160),  
05 56 58 58 73, [www.mairie-salaunes.fr](http://www.mairie-salaunes.fr)

**SAUMOS** 7 avenue Médoc (33680),  
05 56 26 52 65, [www.saumos.fr](http://www.saumos.fr)

**SOULAC-SUR-MER** 2 rue de l'Hôtel de Ville (33780),  
05 56 73 29 29, [www.mairie-soulac.fr](http://www.mairie-soulac.fr)

**SOUSSANS** 16 route de Pauillac (33460),  
05 57 88 33 04, [www.soussans.fr](http://www.soussans.fr)

**ST CHRISTOLY MEDOC** 1 Place Edouard Lardiley (33340),  
05 56 41 53 07

**ST ESTEPHE** 33 rue de la Mairie (33180),  
05 56 59 35 93, [www.mairie-saint-estephe.fr](http://www.mairie-saint-estephe.fr)

**ST GERMAIN D'ESTEUIL** 27 rue du Bourg (33340),  
05 56 09 02 07, [www.saintgermaindesteuil.com](http://www.saintgermaindesteuil.com)

**STE HELENE** 1 place du XI Novembre (33480),  
05 56 58 58 22, [www.ville-sainte-helene.fr](http://www.ville-sainte-helene.fr)

**ST JULIEN BEYCHEVELLE** 1 place de l'Hôtel de Ville (33250),  
05 56 59 08 11, [www.saint-julien-beychevelle-site-officiel.fr](http://www.saint-julien-beychevelle-site-officiel.fr)

**ST LAURENT MEDOC** 4 rue du Général de Gaulle (33112),  
05 56 73 32 70, [www.saint-laurent-medoc.fr](http://www.saint-laurent-medoc.fr)

**ST VIVIEN-DE-MEDOC** 1 place Brigade Carnot (33590),  
05 56 09 40 17, [www.stviviendemedoc.fr](http://www.stviviendemedoc.fr)

**ST YZANS DE MEDOC** 1 place de la Mairie (33340),  
05 56 09 05 06, [www.saintyzans.fr](http://www.saintyzans.fr)

**ST SAUVEUR** 1 place du 19 mars 1962 (33250),  
05 56 59 57 13, [www.saint-sauveur-medoc.com](http://www.saint-sauveur-medoc.com)

**ST SEURIN DE CADOURNE** 1 place du 11 novembre 1918 (33180),  
05 56 59 31 10, [www.saint-seurin-de-cardourne.fr](http://www.saint-seurin-de-cardourne.fr)

**TALAI** 6 route du Bourg (33590),  
05 56 73 17 73, [www.talais-informations.fr](http://www.talais-informations.fr)

**TEMPLE (LE)** 18 route du Porge,  
05.56.26.51.31, <http://mairie-le-temple.fr>

**VALEYRAC** 3 place du XI Novembre 1918 (33340),  
05 56 41 52 01

**VENDAYS-MONTALIVET** 11 rue de la Mairie (33930),  
05 56 73 32 02, [www.vendays-montalivet.fr](http://www.vendays-montalivet.fr)

**VEN SAC** 1 place de la Mairie (33590),  
05 56 09 44 04, [www.vensac-medoc.com](http://www.vensac-medoc.com)

**VERDON-SUR-MER (LE)** 9 boulevard Lahens (33123),  
05 56 09 60 19, [www.ville-verdon.org](http://www.ville-verdon.org)

**VERTHEUIL** 2 Place Saint Pierre (33180),  
05 56 73 30 10, [www.vertheuil-medoc.com](http://www.vertheuil-medoc.com)

## La Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) de la Gironde

Immeuble le Phénix, 264 boulevard Godard 33300 BORDEAUX  
[www.mdph33.fr](http://www.mdph33.fr)

Accueil téléphonique au 05 56 99 69 00

les lundi de 11h00 à 12h00 et 13h00 à 16h30

mardi, mercredi et jeudi de 10h00 à 12h00 et 13h00 à 16h30 et vendredi de 10h00 à 12h00 et 13h00 à 15h30

## La Région Nouvelle Aquitaine

Hôtel de Région, 14 Rue François de Sourdis 33077 Bordeaux cedex,  
05 57 57 80 00  
[www.laregion-alpc.fr](http://www.laregion-alpc.fr)

## Les principaux régimes d'Assurance Maladie

L'assurance maladie de la Gironde (CPAM)

**Une agence** 5 rue Grammont à **Lesparre** (locaux MSA) ouverte du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30 (Fermée le 3<sup>ème</sup> mardi de chaque mois).

**Deux accueils sur rendez-vous à Lacanau et Soulac** en contactant le 36 46.

**Les permanences du service social** ont lieu uniquement sur rendez-vous au 05 56 11 64 21 sur 6 points d'accueil : Blanquefort, Castelnau de Médoc, Eysines, Lacanau Ville, Lesparre Médoc et Saint Laurent Médoc

MSA – Mutualité Sociale Agricole

**Une agence** 5 rue de Gramont à **Lesparre** ouverte du lundi au vendredi (fermée le 3<sup>ème</sup> mardi du mois) de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30.

**Les accueils** se font uniquement **sur rendez-vous** au 05 56 01 83 83, par le téléservice à partir de votre espace privé, ou encore en agence.

**Les permanences du service social** ont lieu uniquement sur rendez-vous au 05 56 01 83 30 ou 05 56 01 48 28

RSI - Régime Social des Indépendants

**Une agence** 1 rue Prévost (angle allées de Boutaut) à Bruges.

Les autres points d'accueil sur le site [www.rsi.fr/aquitaine](http://www.rsi.fr/aquitaine) rubrique « les points d'accueil en Aquitaine / en Gironde »

Les **accueils** physiques se font uniquement **sur rendez-vous** : soit au

3698 pour le service « cotisations », soit au 3648 pour les services « Retraite, santé et autres services »

L'accueil téléphonique se fait du lundi au vendredi de 8h à 17h.

Vous pouvez également prendre rendez-vous par mail : [relation.client@aquitaine.rsi.fr](mailto:relation.client@aquitaine.rsi.fr)

Plus de contacts à partir de l'annuaire sur le site [www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)

# Sigles & acronymes

<b>AAPAM</b>	Association pour Aider, Prévenir, Accompagner en Médoc	<b>ESA</b>	Équipe Spécialisée Alzheimer
<b>AGIDECA</b>	Dépistage et Prévention des Cancers en Gironde	<b>FAVC 33</b>	France Association d'aide aux patients et aux familles de patients victimes d'AVC - Gironde
<b>AGIRC</b>	Association Générale des Institutions de Retraite des Cadres	<b>GIR</b>	Groupe Iso Ressource
<b>ALMA</b>	Allo Maltraitance	<b>HAD</b>	Hospitalisation A Domicile
<b>ANAH</b>	Agence Nationale pour l'Amélioration de l'Habitat	<b>MAIA</b>	Méthode d'Action pour l'Intégration des services d'aide et de soins dans le champ de l'Autonomie
<b>APA</b>	Allocation Personnalisée d'Autonomie	<b>MARPA</b>	Maison d'Accueil Rurale pour les Personnes Agées
<b>ARRCO</b>	Association pour le Régime de Retraite Complémentaire des Salariés	<b>MDPH</b>	Maison Départementale des Personnes Handicapées
<b>ARS</b>	Agence Régionale de Santé	<b>MDSI</b>	Maison Départementale de la Solidarité et de l'Insertion
<b>ASEPT</b>	Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires	<b>MSA</b>	Mutualité Sociale Agricole
<b>ASV (loi)</b>	Loi relative à l'Adaptation de la Société au Vieillessement publiée le 29/12/15	<b>PACT 33</b>	Protection, Amélioration, Conservation, Transformation de l'Habitat
<b>AVC</b>	Accident Vasculaire Cérébral	<b>PASS</b>	Permanence d'Accès aux Soins de Santé
<b>CAF</b>	Caisse d'Allocations Familiales	<b>PCH</b>	Prestation de Compensation du Handicap
<b>CALM</b>	Centre d'Animations de Lesparre-Médoc	<b>RATP</b>	Régie Autonome des Transports Parisiens
<b>CARSAT</b>	Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail	<b>RPA</b>	Résidence pour Personnes Agées
<b>CCAS</b>	Centre Communal d'Action Sociale	<b>RSI</b>	Régime Social des Indépendants
<b>CESU</b>	Chèque Emploi Service Universel	<b>SAAD</b>	Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile
<b>CISS</b>	Collectif InterAssociatif sur la Santé	<b>SCAPA</b>	Structure Castelnaudaise pour les Arts
<b>CNRACL</b>	Caisse Nationale de Retraites des Agents des Collectivités Locales	<b>SNCF</b>	Société Nationale des Chemins de Fer Français
<b>CODERPA</b>	Comité Départemental des Retraités et Personnes Agées	<b>SOLIHA</b>	Solidaires pour l'Habitat
<b>CPAM</b>	Caisse Primaire d'Assurance Maladie	<b>SPASAD</b>	Service Polyvalent d'Aide et de Soins à Domicile
<b>CPIE</b>	Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement	<b>SSIAD</b>	Service de Soins Infirmiers A Domicile
<b>EHPA</b>	Établissement d'Hébergement pour Personnes Agées	<b>UNADEV</b>	Union Nationale des Aveugles et Déficients Visuels
<b>EHPAD</b>	Établissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes		
<b>EPN</b>	Espace Public Numérique		

# Index

**Accompagnement** > 31, 43, 46, 52-54, 77, 85, 92, 95, 97, 98, 113, 146, 148, 152-153, 159, 161, 164, 177  
**Accueil de jour** > 46-47, 71, 150, 156, 159  
**Accueillants familiaux** > 53-55, 75 à 79, 104, 107, 111, 126 à 129,  
**Addictions** > 98-99  
**Aidant** > 51, 95, 144 à 163  
**Aide à domicile** > 30 à 37, 54, 103, 112-113, 115-116, 119, 125, 149, 156  
**Aide financière** > 28, 61, 103 à 119  
**Aide sociale** > 32, 66, 71, 74, 78, 103, 105, 107 à 112  
**Alzheimer** > 38-39, 46, 69, 94-95, 147-148, 150, 152, 155, 158, 161  
**Animaux (garde d')** > 36-37  
**APA** > 104 à 106, 112, 116  
**Autonomie** > 17, 46, 72, 78, 90, 95, 98, 104 à 107, 112, 119, 122, 140, 158  
**Bénévole** > 22-23, 96, 149-150, 154  
**Bien-être** > 13, 16, 26, 76-77, 97, 126, 146, 157-158  
**Bouger** > 16-17  
**Bricolage** > 28, 35, 116  
**Changer de domicile** > 59 à 75  
**Clinique** > 14, 85 à 90, 94, 96-97  
**Conduire** > 40-41  
**Déplacement** > 16, 41 à 45, 116  
**Divertir (se)** > 16 à 21  
**Droits** > 77, 121 à 130, 133-135, 140, 142, 176  
**Écoute** > 14, 39-40, 96, 121, 123, 148, 150, 153, 158, 160-161, 164-165  
**EHPAD** > 46-47, 52-53, 55, 64, 69 à 74, 96, 98, 106 à 112, 116, 127-129, 152  
**Épuisement** > 51, 122, 158  
**Équipe Spécialisée Alzheimer (ESA)** > 94  
**Établissements de soins** > 84 à 86, 96  
**Excursion** > [ cf. voyage ]  
**Fin de vie** > 96, 130 à 138, 160 à 163, 177  
**Handicap (prestation de compensation du)** > 29, 78, 106-107  
**Hébergement (choisir un)** > 63 à 79  
**Hébergement temporaire** > 48 à 55  
**Hôpital** > 85, 92, 94, 96, 117, 123-124, 160-162  
**Hospitalisation à domicile** > 92 à 93, 96  
**Infirmier** > 54, 70, 77, 83, 86, 90 à 94, 125, 154, 158  
**Jardinage** > 35, 116

**Logement** > 27 à 30, 51, 56 à 79, 89, 111-114, 121, 126  
**Loisirs** > 16 à 23, 148-153  
**Maintien à domicile** > 46-47, 50-51, 90 à 97, 103  
**Maladie** > 33, 38 à 40, 51, 95, 147-148, 157-158, 177  
**Maltraitance** > 122-123  
**Médecin traitant** > 15, 16, 38, 47, 61, 63, 70, 82, 87, 92, 94, 96, 98, 130, 147, 159-160  
**Mémoire** > 13, 17, 94-95, 114  
**Palliatif** > 95-97, 124, 132, 160  
**Parkinson** > 39, 95, 147, 152, 154  
**PASS** > 89-90  
**Proche (aider un proche)** > 144 à 163  
**Proche** > 53 à 55, 62-63, 76, 96, 124, 129 à 133, 137, 139 à 142  
**Professionnels de santé** > 13 à 15, 82 à 84, 159-160  
**Repas à domicile** > 33-34  
**Repos** > 13, 148, 151  
**Résidence autonomie** > 63 à 67, 104, 109  
**RPA** > [ cf. résidence autonomie ]  
**Santé** > 13 à 17, 40, 58, 60-61, 80 à 99, 117 à 119, 124, 132, 146, 159  
**Santé mentale** > 97-98, 154  
**Sortir** > 19, 40 à 45, 59, 77, 114, 148-149  
**Soutien** > 38, 46, 50, 98, 146, 150, 153 à 158, 164  
**Téléassistance** > 34-35, 93, 113  
**Transport** > 41 à 45, 47, 59-60, 118  
**Travail** > 155-157  
**Urgence** > 34, 51, 87 à 89, 122, 132  
**Vacances** > 19, 21, 36, 51 à 55, 114, 151 à 153  
**Via Trajectoire** > 47, 53, 55, 64, 66, 71  
**Vivre à domicile** > 24 à 47, 114  
**Vivre à domicile avec une maladie** > 38 à 40  
**Voyage** > 21-22, 43-44

# Charte des droits et libertés de la personne âgée en situation de handicap ou de dépendance

## 1. Choix de vie

Toute personne âgée devenue handicapée ou dépendante est libre d'exercer ses choix dans la vie quotidienne et de déterminer son mode de vie.

## 2. Cadre de vie

Toute personne âgée en situation de handicap ou de dépendance doit pouvoir choisir un lieu de vie – domicile personnel ou collectif – adapté à ses attentes et à ses besoins.

## 3. Vie sociale et culturelle

Toute personne âgée en situation de handicap ou de dépendance conserve la liberté de communiquer, de se déplacer et de participer à la vie en société.

## 4. Présence et rôle des proches

Le maintien des relations familiales, des réseaux amicaux et sociaux est indispensable à la personne âgée en situation de handicap ou de dépendance.

## 5. Patrimoine et revenus

Toute personne âgée en situation de handicap ou de dépendance doit pouvoir garder la maîtrise de son patrimoine et de ses revenus disponibles.

## 6. Valorisation de l'activité

Toute personne âgée en situation de handicap ou de dépendance doit être encouragée à conserver des activités.

## 7. Liberté d'expression et liberté de conscience

Toute personne doit pouvoir participer aux activités associatives ou politiques ainsi qu'aux activités religieuses et philosophiques de son choix.

## 8. Préservation de l'autonomie

La prévention des handicaps et de la dépendance est une nécessité pour la personne qui vieillit.

## 9. Accès aux soins et à la compensation des handicaps

Toute personne âgée en situation de handicap ou de dépendance doit avoir accès aux conseils, aux compétences et aux soins qui lui sont utiles.

## 10. Qualification des intervenants

Les soins et les aides de compensation des handicaps que requièrent les personnes malades chroniques doivent être dispensés par des intervenants formés, en nombre suffisant, à domicile comme en institution.

## 11. Respect de la fin de vie

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

## 12. La recherche : une priorité et un devoir

La recherche multidisciplinaire sur le vieillissement, les maladies handicapantes liées à l'âge et les handicaps est une priorité. C'est aussi un devoir.

## 13. Exercice des droits et protection juridique de la personne vulnérable

Toute personne en situation de vulnérabilité doit voir protéger ses biens et sa personne.

## 14. L'information

L'information est le meilleur moyen de lutter contre l'exclusion

Version révisée en 2007  
Fondation Nationale de Gérontologie  
Ministère du Travail  
des relations sociales et de la Solidarité

## PAYS MÉDOC

### Plateforme de Développement Sanitaire et Social

21 rue du Général de Gaulle 33112 Saint-Laurent-Médoc  
Tél. : + 33(0)5 57 75 18 97 / Fax : + 33 (0)5 81 31 35 00  
sanitaire-social@pays-medoc.com  
[www.pays-medoc.com](http://www.pays-medoc.com)

#### Rédaction :

Nous remercions tout particulièrement les différents contributeurs à la rédaction de ce guide : Agence Régionale de Santé (ARS) ALPC, Association pour Aider Prévenir Accompagner en Médoc (AAPAM), Aidants familiaux : Mr et Mme Vercruysse, Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires de la Gironde (ASEPT), Association d'Aides aux Aidants du Pavillon, Association France Alzheimer, Association France Parkinson, Mutualité Sociale Agricole de la Gironde (MSA), Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail Aquitaine (CARSAT), Centre Hospitalier Charles Perrens, Clinique mutualiste du Médoc, Comité Départemental des Retraités et des Personnes Agées (CODERPA), Communes du Médoc, Ehpad de la Fondation St Léonard de Lesparre-Médoc, Générations Mouvement (Fédération de la Gironde), services du Département et Pôle Territorial de Solidarité du Médoc, Santé Autonomie Médoc...

Ces derniers n'ont pas ménagé temps et efforts pour vous fournir cet ouvrage qui se veut simple d'utilisation et répondant aux préoccupations de la vie quotidienne.

La source principale utilisée pour la réalisation de ce guide : le site d'information et d'orientation de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA) pour l'accompagnement des personnes âgées et de leurs proches : [www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr).

Vous trouverez au fil des pages des renvois vers ce site.

#### Directrice de publication :

Aurélie Hocheux, Directrice du Pays Médoc

#### Design graphique :

Studio Mr Thornill  
[www.monsieurthornill.com](http://www.monsieurthornill.com)

#### Impression :

Centre d'Impression Départemental



Rechercher des solutions pour faciliter sa vie ou celle d'un proche au quotidien, trouver les bonnes structures, identifier les aides... Cela peut devenir un parcours compliqué.

Pour pallier cette difficulté, il a été décidé dans le cadre du Contrat Local de Santé du Médoc de concevoir un guide ressources regroupant toutes les informations utiles pour vous aiguiller dans vos recherches et vos choix.

