

● ● GUIDE DES AIDANTS

Un outil d'aide à la décision

Accompagner son proche

Préserver l'autonomie

Bien vieillir chez soi
Solutions adaptées



Être un aidant

La loi du 28 décembre 2015, relative à l'adaptation de la société au vieillissement, donne une définition claire de ce qu'est un aidant.

Un aidant est une personne qui vient régulièrement en aide, de manière non professionnelle, à un proche âgé dépendant ou à un proche handicapé pour une partie ou la totalité des actes de la vie quotidienne : les soins d'hygiène et de confort (nursing), l'accompagnement à l'éducation et à la vie sociale, les tâches domestiques, les démarches administratives, la coordination, la vigilance, le soutien psychologique...

Il peut s'agir :

- du conjoint ou du partenaire avec qui la personne a conclu un pacte civil de solidarité ou encore de son concubin,
- d'un parent (enfant, frère/sœur, oncle/tante, neveu/nièce, cousin(e)...), ou d'un allié (beau-frère, belle-mère...),
- d'une personne résidant avec elle,
- d'une personne entretenant avec elle des liens étroits et stables comme un voisin ou un ami.

Moments clés



- Repérer les signaux d'alerte.....6
- L'annonce de la maladie8
- Accepter l'aide de professionnels...10
- Rester à domicile devient difficile ..12
- Fatigue, conflit, culpabilité.....14
- La tentation de l'inversion des rôles 16

Questionnaires



- Aidant, où en suis-je ? Je fais le test ! 20
- Tester son degré d'épuisement.....50

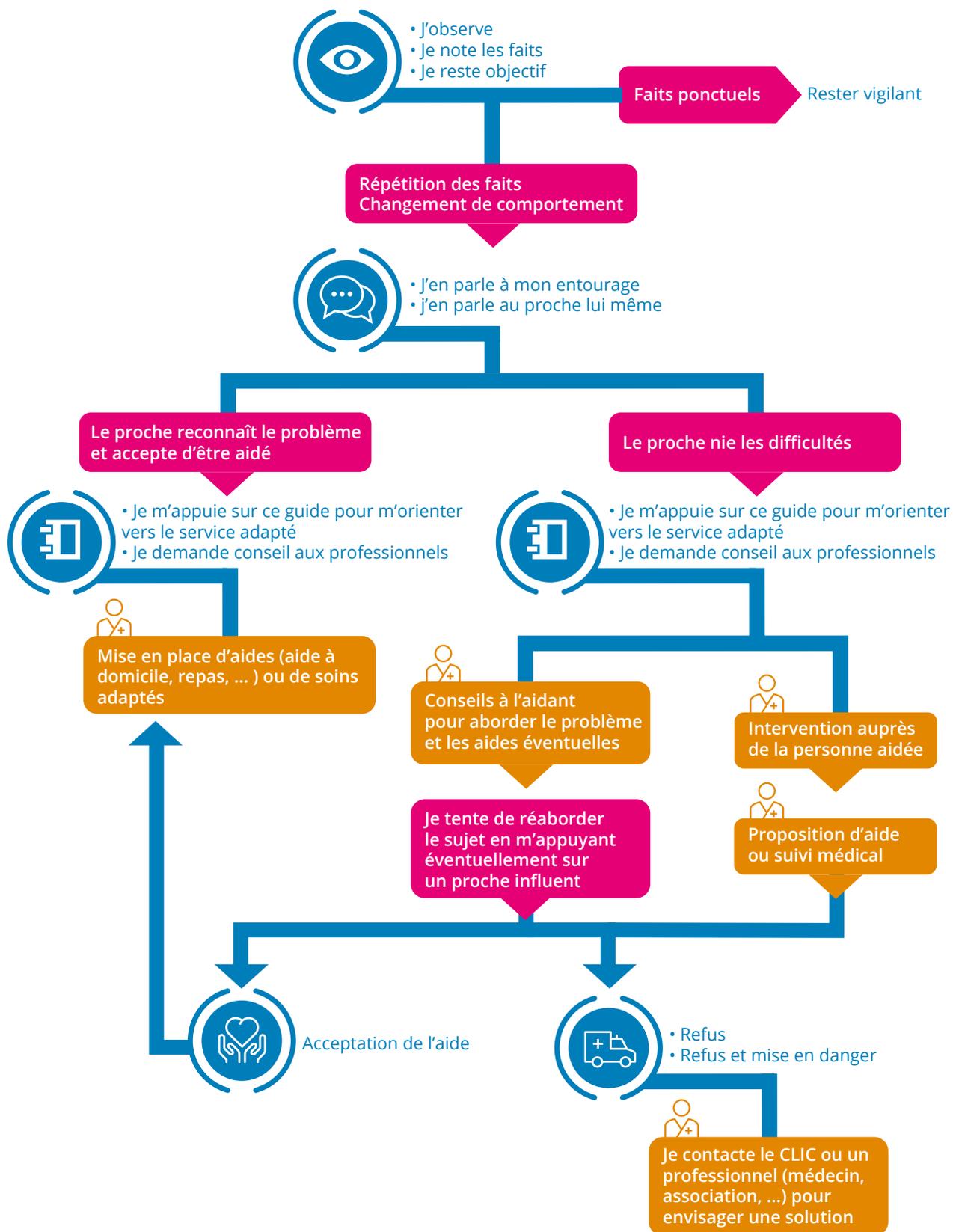
Solutions



- Les CLIC du département 26
- Les dispositifs d'aide à domicile ... 30
- Les aides financières 34
- Maladie d'Alzheimer et maladies apparentées 38
- Le suivi médical à domicile..... 44
- Le suivi médical à l'hôpital 46
- Les mesures de protection juridiques 48
- Se faire aider en tant qu'aidant, se préserver..... 50
- Des solutions pour l'habitat et l'hébergement 58

Glossaire..... 62

Mon proche perd de l'autonomie, comment m'y prendre ?



Comment utiliser ce guide ?

Ce guide a été créé pour répondre à toutes les questions que peuvent se poser ceux qui prennent soin d'un proche dépendant et pour les informer des dispositifs d'aides et des recours à même de les soulager au quotidien.

Il a été conçu de façon à ce que, face à chaque situation qui se présente, l'aidant familial puisse connaître toutes les solutions qui s'offrent à lui. Il est organisé en 3 parties :

● ● Moments clés

Ce chapitre reprend et détaille les grandes étapes qui jalonnent le parcours d'une personne en perte d'autonomie : la détection des premiers signes alarmants, l'annonce de la maladie, la difficulté d'accepter l'aide de professionnels, la fatigue de l'aidant qui s'installe...

Pour chacun de ces moments clés, un paragraphe renvoie aux réponses adaptées existantes, détaillées dans la rubrique Solutions.

● ● Questionnaires

Bien souvent, les personnes qui prennent soin d'un proche ont tendance à minimiser ou à occulter l'ampleur de leur tâche et l'impact qu'elle peut avoir sur leur vie personnelle.

Les questionnaires de ce guide permettent de faire le point sur sa situation et d'évaluer son degré d'implication pour savoir déceler quand il devient urgent de solliciter une aide extérieure.

● ● Solutions

Pas facile de s'y retrouver parmi tout le panel d'aides mises en place par les pouvoirs publics ni de connaître l'ensemble des dispositifs existants.

Cette rubrique présente et liste, pour chaque domaine du quotidien (maintien à domicile, suivi médical, maladie d'Alzheimer, logement...) les aides et soutiens possibles, domestiques, financiers, juridiques ou psychologiques... pour le proche dépendant comme pour son aidant.

- ● **Moments clés**



Repérer les signaux d'alerte

DOIS-JE M'INQUIÉTER ?

• • Les faits

« Elle ne sort plus, même pour aller à la chorale, pourtant elle adorait ça ! » ; « Il ne fait plus son jardin ! » ; « Depuis quelques temps, elle prend la mouche pour un rien... » ; « je me demande même s'il sait encore où se trouve la salle de bain... » ; « Je suis obligé de répéter plusieurs fois la même chose ! »...

Pris séparément, ces événements sont insignifiants. C'est leur fréquence et leur nombre qui doivent interpellier : s'ils se répètent, s'aggravent ou que plusieurs symptômes apparaissent simultanément, alors il est temps de se poser les questions qui conviennent.

• • Que faire ?

Dans un premier temps, répertoriez et notez tous les faits qui vous semblent curieux ou anormaux. Demandez à vos proches si, eux aussi, ont remarqué des modifications de comportement.

Si la réponse est « oui », alors des professionnels sont là pour vous aider à poser un diagnostic et trouver ensemble des solutions adaptées pour organiser le quotidien. Contactez-les au plus tôt. [\(voir questionnaire page 20\)](#)





Consultez

l'annuaire des professionnels pour trouver ceux à proximité du domicile de votre proche.

Parole d'aidant

Je suis devenue aidante petit à petit, avant que je ne prenne conscience que les choses avaient changé. Au fur et à mesure, je réalisais à sa place des choses que mon mari ne pouvait plus faire. Il se plaignait de ne plus se souvenir des noms des personnes qu'il rencontrait, mais nous banalisons ces troubles en les mettant sur le compte de notre vieillissement. C'est un incident en vacances qui m'a fait réaliser qu'il y avait un problème.

Mon mari a oublié qu'il était en train de m'attendre pendant que je faisais les courses et il est rentré à notre logement. Il se demandait alors où j'étais passée... J'ai parlé de cette péripétie à mon médecin traitant qui nous a orientés vers la consultation d'un neurologue.

Mme Huguette F, Montfort-sur-Risle

● ● Des solutions pour vous aider

- Suivi médical (médecins, hospitalisation, consultation spécialisée...), [page 44](#)
- Les CLIC du Département (Centre local d'information et de coordination), [page 26](#)
- Les dispositifs d'aides à domicile, [page 30](#)

👁 Bon à savoir !

Prêtez toujours attention aux observations de votre entourage : leur regard extérieur est bien souvent plus objectif sur l'état de votre proche.



L'annonce de la maladie

ET MAINTENANT,
COMMENT FAIT-ON AVEC LA MALADIE ?

• • Les faits

Les médecins l'ont confirmé : la maladie est là, voire évolutive. La vie est désorganisée, tous les projets contrariés... il va falloir repenser le quotidien.

Y-a-t-il des solutions ? Comment faire des choix ? Par où commencer ?

• • Que faire ?

Face à la maladie ou aux problèmes liés au grand âge, des solutions sont disponibles. Elles sont bien plus nombreuses qu'on ne le pense. Confiez vos craintes à vos proches et laissez-vous épauler par les professionnels : ils vous aideront à vous réorganiser le mieux possible, pour votre proche comme pour vous-même.





Consultez

l'annuaire des professionnels pour trouver ceux à proximité du domicile de votre proche.

Parole d'aidant

Après 5 semaines d'allées et venues quotidiennes auprès de mon épouse hospitalisée suite à un AVC, le monde s'est écroulé en croisant le professeur P : « Cette femme ne reparlera jamais, elle est aphasique ». Cette phrase est restée gravée à jamais dans ma mémoire. Qu'est-ce que l'aphasie ? Comment annoncer la nouvelle à mes deux jeunes filles ? Vais-je pouvoir encore regarder mon épouse dans les yeux pour la soutenir ?

Seul, anéanti, déboussolé : la seule énergie que j'ai trouvée en moi à cet instant a été de sortir pleurer. Ce n'est qu'au bout de 5 mois, grâce à l'accompagnement d'une orthophoniste, que j'ai pu réellement cerner le handicap affectant mon épouse.

Depuis, fort de l'expérience acquise à œuvrer au sein d'associations liées aux handicaps et en qualité d'aidant, je n'ai cessé d'encourager les proches de personnes touchées par une maladie ou un handicap à se rapprocher du tissu associatif.

Hervé PICARD, Surtauville

● ● Des solutions pour vous aider

- Les CLIC du Département (Centre local d'information et de coordination), [page 26](#)
- Alzheimer et maladies apparentées, [page 38](#)
- Les dispositifs d'aides à domicile, [page 30](#)
- Les aides financières, [page 34](#)
- Les mesures de protection juridique, [page 48](#)

Bon à savoir !

Occulter la maladie et les symptômes ne fait que retarder sa prise en charge et en aggrave les conséquences.



Accepter l'aide de professionnels

ET SI L'ON SE FAISAIT AIDER ?

• • Les faits

Il est souvent difficile d'admettre ou de se rendre compte qu'il est compliqué de tout gérer. On trouve toujours des arguments pour contrer l'évidence : « Ne t'inquiète pas, on va s'en sortir à deux » ; « Je ne veux pas qu'on se mêle de mes affaires » ; « C'est à moi de le faire », etc.

Pourtant, il faut bien le reconnaître : tout assumer épuise.

Et puis, quand on perd de l'autonomie, certains gestes ou situations sont parfois plus faciles à accepter venant d'une personne extérieure que de son proche.

• • Que faire ?

Accepter d'être soutenu par des professionnels pour les actes de la vie quotidienne, c'est être moins fatigué, plus patient avec son proche et se libérer du temps pour partager avec lui des moments privilégiés de complicité. Au final, la santé des deux en bénéficie !

Les professionnels, infirmiers, aides-soignants, aides à domicile..., sont tenus à une discrétion professionnelle. Leur seule présence suffit parfois à ramener la sérénité au foyer.

Ils sont formés et à même d'apprécier l'évolution de l'état de votre proche. De plus, leur connaissance des dispositifs d'aides est précieuse pour vous aider à aménager et à adapter la prise en charge au fur et à mesure des changements.





Consultez

l'annuaire des professionnels pour trouver ceux à proximité du domicile de votre proche.

Parole d'aidant

Je suis l'aidante principale de ma mère, âgée de 80 ans. Jusqu'en 2014, elle était autonome : une infirmière libérale passait juste une fois par semaine. Elle a été hospitalisée puis son état s'est beaucoup dégradé. À la sortie du centre de convalescence, il a fallu mettre en place 3 passages par jour d'aide à domicile. Cette décision a été très dure à accepter pour ma mère. Malgré tout, une relation de confiance s'est instaurée avec les auxiliaires de vie (AVS) : cela a permis de

la maintenir chez elle et de lui donner des repères dans le temps. Ma mère n'a plus « toute sa tête » et s'oppose à tout ce que je propose : je suis celle qui « impose ». L'auxiliaire de vie temporise mes propos et apaise la situation. Pour ma part, je vais à l'Heure des aidants : cela me permet d'échanger. Aujourd'hui, le maintien à domicile devient difficile et il faut envisager une entrée en EHPAD, mais ma mère a pu rester chez elle plus longtemps.

Madame MAILLARD, Caugé

● ● Des solutions pour vous aider

- Les CLIC du Département (Centre local d'information et de coordination), [page 26](#)
- Se faire aider en tant qu'aidant / se préserver, [page 52](#)
- Les dispositifs d'aides à domicile, [page 30](#)
- Les aides financières, [page 34](#)
- Aidant, où en suis-je ? Je fais le test, [page 20](#)
- Évaluer son degré d'épuisement, [page 50](#)

👁 Bon à savoir !

Confectionnez un planning de tous les intervenants avec leurs coordonnées et les numéros de téléphone à contacter les week-ends et jours fériés. Et surtout, dialoguez avec eux : ils sont de bon conseil !



Rester à domicile devient difficile

À LA MAISON, CE N'EST PLUS POSSIBLE !

• • Les faits

Parfois, il faut se rendre à l'évidence, l'évolution de la dépendance ou de la maladie est telle qu'aujourd'hui rester à la maison présente des risques. Pas facile d'évoquer avec son proche qu'il serait mieux qu'il quitte son logement. Pourtant, lorsque celui-ci

n'est plus adapté, que le proche est isolé, qu'une surveillance 24h/24 ou des soins spécifiques sont nécessaires, cette décision peut s'imposer pour la sécurité et le bien-être de tous.

• • Que faire ?

Plusieurs solutions intermédiaires existent et permettent une transition douce : résidences autonomie, accueils de jour, hébergements temporaires, offres de répit... Les professionnels vous présenteront toutes celles qui s'offrent à vous.

N'hésitez pas à anticiper et à visiter si possible les établissements proches de chez vous de manière à opérer un choix serein le moment venu.





Consultez

l'annuaire des professionnels pour trouver ceux à proximité du domicile de votre proche.

Parole d'aidant

Quand la nécessité d'une entrée en EHPAD devient évidente, surtout pour un conjoint, il faut faire un choix entre plusieurs établissements. Entre le prix du séjour, la proximité, la réputation de l'établissement, etc., ce n'est pas une mince affaire. L'EHPAD où l'on a proposé une place pour mon épouse, m'a semblé une bonne opportunité. Il présente quelques avantages non négligeables : petite structure (64 résidents) cadre agréable, animation performante, structure ouverte entre les "Alzheimer" et les autres résidents, personnel à l'écoute...

Malgré tout, comme je dis souvent, on n'est pas au "pays des Bisounours" : les résidents, les familles, le personnel, évoluent au sein d'un microcosme représentatif de la société avec tous les bonheurs et toutes les difficultés qu'on peut y rencontrer. Cela fera bientôt deux ans que mon épouse y est installée et, en ce qui me concerne et si je m'affranchis de l'évolution irrémédiable de sa maladie, je tirerai un bilan globalement positif de cette situation.

Henri LEFRANC, Bernay

● ● Des solutions pour vous aider

- L'hébergement en EHPAD, **pages 59 et 60**
- Les CLIC du Département (Centre local d'information et de coordination), **page 26**
- Se faire aider en tant qu'aidant / se préserver, **page 52**
- Les aides financières, **page 34**

👁 Bon à savoir !

Tenez compte, dans votre choix, du projet de vie que l'établissement peut proposer à votre proche au regard de ses centres d'intérêt et de ses aspirations.



Fatigue, conflits, culpabilité...

AU SECOURS, JE N'EN PEUX PLUS !

• • Les faits

Il faut tenir pour le proche, coûte que coûte. Alors, bien souvent, on refuse de voir son propre épuisement ou on le relègue au second plan.

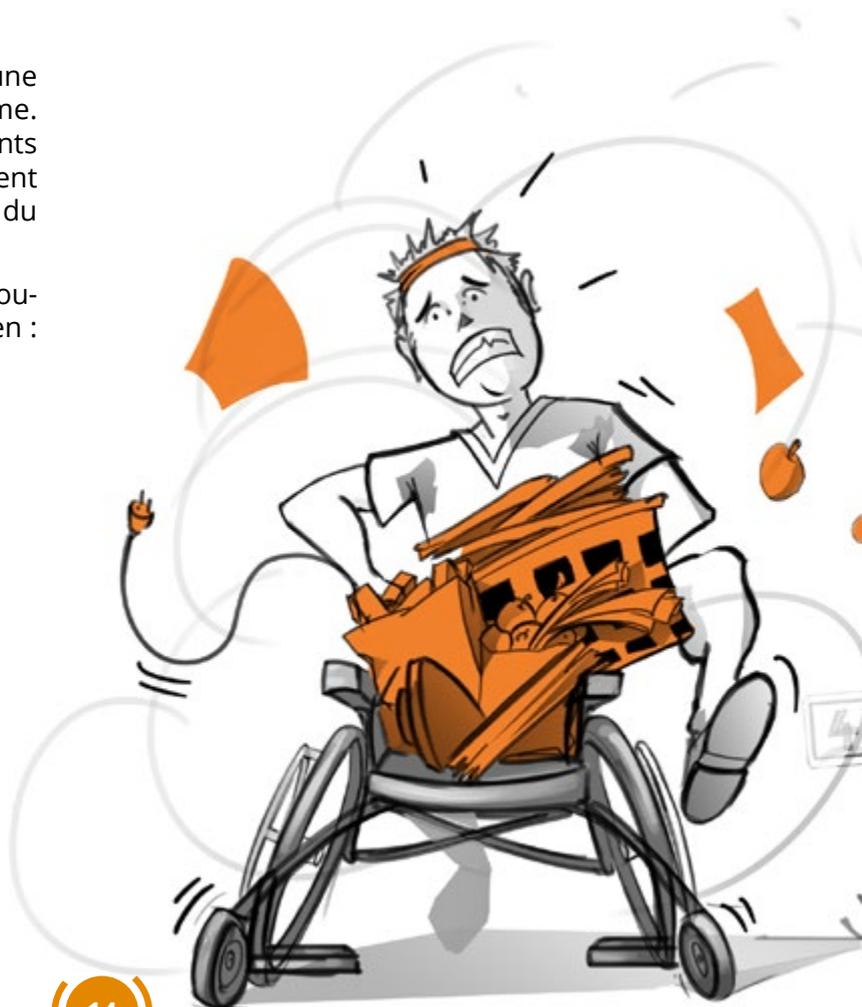
La maladie qui rend irascible, la colère face à cette situation injuste, l'impression de ne jamais en faire

assez pour le proche, de ne pas être à la hauteur, d'avoir toujours un train de retard, la conscience diffuse de l'issue inéluctable... tout cela entraîne conflits, sentiments de fatigue physique, mentale et même dépression.

• • Que faire ?

Personne ne peut supporter sans dommages une telle pression et un tel rythme sur le long terme. Pour tenir le coup, il faut se ménager des instants de répit, des bulles de liberté où penser également à soi avant de penser à l'autre, parler des soucis du quotidien, extérioriser sa douleur...

Professionnels, associations, sont là pour vous écouter, vous conseiller et vous soutenir au quotidien : n'hésitez pas à les solliciter.





Consultez

l'annuaire des professionnels pour trouver ceux à proximité du domicile de votre proche.

Parole de professionnels

Foncièrement, nous ressentons le besoin de « venir en aide », il existe une notion de devoir et de réciprocité dans cette attitude. L'aidant, même si nous nous définissons rarement par ce terme, est constamment confronté à la responsabilité de sauvegarder au mieux l'identité et la qualité de vie de la personne. C'est un accompagnement de tous les instants qui, souvent ajouté au tracassé de sa propre vie personnelle, finit par donner l'impression de ne pas « être à la hauteur

engendrant le sentiment de culpabilité. Le professionnel a alors comme objectif de créer une relation de confiance et d'écoute reposant sur la reconnaissance et la réassurance. Ainsi le passage de relais, qui ne peut être que progressif, et l'acceptation de moments de répit seront facilités.

*Pauline FREMAUX
Psychologue – Neuropsychologue, CH Bernay.*

● ● Des solutions pour vous aider

- Les CLIC du Département (Centre local d'information et de coordination), **page 26**
- Vivre avec un proche souffrant de la maladie d'Alzheimer ou apparentée, **page 38**
- Se faire aider en tant qu'aidant / se préserver, **page 52**
- Suivi médical (médecins, hospitalisation, consultation spécialisée...), **page 44**
- Les dispositifs d'aides à domicile, **page 30**
- Les aides financières, **page 34**
- Aidant, où en suis-je ? Je fais le test, **page 20**
- Évaluer son degré d'épuisement, **page 50**

Bon à savoir !

Partagez votre tâche d'aidant : ce n'est pas parce que vous êtes l'aîné ou que vous habitez plus près, que c'est à vous de tout faire. Par exemple, certaines démarches administratives peuvent très bien se gérer à distance.



La tentation de l'inversion des rôles

PRÉSERVER LA PLACE DE CHACUN DANS LA FAMILLE

• ● Les faits

Fragilisé par la maladie et/ou le grand âge, notre proche garde néanmoins toute son identité et sa place dans l'histoire familiale : lorsqu'on éprouve le sentiment d'endosser le rôle de parent auprès de lui, le risque de l'infantiliser devient prégnant.

Pourtant, l'inquiétude des enfants pour leurs parents est une réalité à ne pas écarter. De même, l'époux, qui voit sa relation de couple bouleversée par l'apparition de la dépendance de son conjoint, sait que la vie intime et sa relation à l'autre vont irrémédiablement changer.

• ● Que faire ?

Certains sujets doivent pourtant parfois être abordés : la conduite en voiture potentiellement dangereuse, les achats inconsidérés, une mauvaise alimentation... sont des sujets d'inquiétude récurrents pour les proches.

La manière de les aborder avec eux est à chaque fois singulière : elle résulte de l'histoire familiale et de la communication qui existait avant l'arrivée de la maladie ou de la diminution des capacités. Il n'existe donc pas de « bonnes manières » de procéder : votre façon d'aborder les choses est certainement la bonne.

Comment, rester ce que nous sommes lorsqu'on devient aidant d'un proche ? Rester l'époux, l'épouse ou l'enfant et malgré tout soutenir nos parents, nos conjoints, nos frères, nos sœurs ?

Endosser un rôle de « parent » envers le proche malade revient à calquer sa relation sur celle qui lie le parent à l'enfant. Or, ce proche est un adulte, que l'on doit soutenir mais dont l'éducation est faite. Opter pour ce choix de relation revient aussi à s'exposer psychologiquement et à être « corvéable à merci » puisque le parent est responsable 24h/24, et en tout, de son enfant.





Consultez

l'annuaire des professionnels pour trouver ceux à proximité du domicile de votre proche.

Il arrive cependant que la mise en danger de votre proche soit réelle et qu'une intervention s'impose, si le dialogue et la négociation n'ont pas porté leurs fruits. Posez-vous la question de savoir si vous pouvez assumer de contraindre votre proche. Si la réponse est « non », alors faites appel aux professionnels à même de vous aider.

Parole d'aidant

Ma mère est redevenue comme une enfant. Elle a besoin que je la guide pour des gestes du quotidien : il faut lui dire de changer ses vêtements car elle ne sait pas depuis quand elle les porte, ni s'ils sont sales ou propres. Elle ne peut plus faire

la liste des courses. Elle qui était organisée, ne sait plus quels sont les aliments dont elle dispose, ni ce dont elle a besoin. Elle compte sur moi pour que je gère pour elle les actes de tous les jours comme les papiers mais aussi des décisions importantes.

Andrée H., Bernay

● ● Des solutions pour vous aider

- Les CLIC du Département (Centre local d'information et de coordination), [page 26](#)
- Se faire aider en tant qu'aidant / se préserver, [page 52](#)
- Suivi médical (médecins, hospitalisation, consultation spécialisée...), [page 44](#)
- Les dispositifs d'aides à domicile, [page 30](#)
- Évaluer son degré d'épuisement, [page 50](#)
- Les mesures de protection juridique, [page 48](#)

Comment utiliser ce guide ?

Ce guide a été créé pour répondre à toutes les questions que peuvent se poser ceux qui prennent soin d'un proche dépendant et pour les informer des dispositifs d'aides et des recours à même de les soulager au quotidien.

Il a été conçu de façon à ce que, face à chaque situation qui se présente, l'aidant familial puisse connaître toutes les solutions qui s'offrent à lui. Il est organisé en 3 parties :

● ● Moments clés

Ce chapitre reprend et détaille les grandes étapes qui jalonnent le parcours d'une personne en perte d'autonomie : la détection des premiers signes alarmants, l'annonce de la maladie, la difficulté d'accepter l'aide de professionnels, la fatigue de l'aidant qui s'installe...

Pour chacun de ces moments clés, un paragraphe renvoie aux réponses adaptées existantes, détaillées dans la rubrique Solutions.

● ● Questionnaires

Bien souvent, les personnes qui prennent soin d'un proche ont tendance à minimiser ou à occulter l'ampleur de leur tâche et l'impact qu'elle peut avoir sur leur vie personnelle.

Les questionnaires de ce guide permettent de faire le point sur sa situation et d'évaluer son degré d'implication pour savoir déceler quand il devient urgent de solliciter une aide extérieure.

● ● Solutions

Pas facile de s'y retrouver parmi tout le panel d'aides mises en place par les pouvoirs publics ni de connaître l'ensemble des dispositifs existants.

Cette rubrique présente et liste, pour chaque domaine du quotidien (maintien à domicile, suivi médical, maladie d'Alzheimer, logement...) les aides et soutiens possibles, domestiques, financiers, juridiques ou psychologiques... pour le proche dépendant comme pour son aidant.

- ● **Questionnaire**





Questionnaire

AIDANT, OÙ EN SUIS-JE ? JE FAIS LE TEST !

Bien souvent, on ne se perçoit pas comme aidant : on trouve que ce que l'on fait au quotidien pour soutenir son proche est tout naturel, puisqu'on l'aime. De ce fait, on ne pense pas à chercher une aide extérieure.

Les actes anodins se multiplient sans que l'on y prenne garde pour représenter, au final, une lourde charge physique et mentale qui s'ajoute aux contingences personnelles et peut, insidieusement, affecter sa propre santé.

Pour savoir où vous en êtes dans votre rôle d'aidant, faites le test : vous serez sûrement surpris de votre niveau d'investissement !

- 1 Avez-vous constaté des changements dans l'exécution de certaines tâches par votre proche ? Ralentissement dans les tâches, exécution partielle voire ne plus savoir faire Oui Non
- 2 Devez-vous réaliser certaines activités à la place de votre proche ? Oui Non
- 3 Êtes-vous amené(e) à faire pour votre proche qu'il faisait auparavant seul(e)? Oui Non
- 4 Si oui, pour quel type d'actions ?
 - Papiers administratifs Oui Non
 - Gestion de l'argent (faire des chèques, payer par carte bancaire...) Oui Non
 - Bricolage Oui Non
 - Jardinage Oui Non
 - Conduite automobile Oui Non
 - Soins d'hygiène Oui Non
 - Repas Oui Non
 - Surveillance Oui Non
 - Prise de décision Oui Non
- 5 Si vous travaillez, avez-vous dû aménager vos horaires de travail ? Oui Non
- 6 Avez-vous été obligé(e) de renoncer :
 - à des activités de loisirs ? Oui Non
 - à des vacances ? Oui Non
 - à des sorties ? Oui Non
 - à des projets ? Oui Non

- 7 Quelqu'un d'autre pourrait-il faire ce que vous faites pour votre proche ? ... Oui Non
- 8 Avez-vous cherché du soutien dans votre famille ? autres proches ? Oui Non
- 9 Avez-vous dû changer votre comportement pour vous adapter aux difficultés de votre proche ? Oui Non
- 10 Vous sentez-vous fatigué(e) ? Oui Non
- 11 Dormez-vous bien ? Oui Non
- 12 Vous sentez-vous stressé(e), énervé(e) ? Oui Non
- 13 Vous êtes-vous déjà renseigné(e) sur les aides possibles ? Oui Non
- 14 Après de quel professionnel ? Oui Non
- Médecin traitant Oui Non
 - Consultation mémoire ou spécialisée Oui Non
 - Infirmière Oui Non
 - CCAS Oui Non
 - CLIC Oui Non
 - Conseil départemental Oui Non
 - Service d'aide à domicile Oui Non
 - Autre Oui Non
- 15 Quelles aides attendez-vous des professionnels ?
- Informations Oui Non
 - Conseils Oui Non
 - Soutien psychologique Oui Non
 - Des services pour m'aider Oui Non
 - Des services pour me remplacer Oui Non
- 16 Confiez-vous ou confieriez-vous votre proche à des aidants professionnels ? Oui Non
- 17 Si non pourquoi ?
- Peur de perturber la personne aidée Oui Non
 - Se sentir obligé(e) de rester l'aidant(e) : loyauté, engagement moral Oui Non
 - Difficulté à accepter une intrusion dans sa vie privée Oui Non
 - Manque de confiance dans les aidants professionnels Oui Non
 - Autre Oui Non



Questionnaire

AIDANT, OÙ EN SUIS-JE ? JE FAIS LE TEST !

• • Comment interpréter ce questionnaire ?

Questions 1 à 3

Les réponses oui correspondent aux tâches que vous avez prises en charge à la place de votre proche. Vous trouvez cela certainement normal, lié à votre situation de conjoint ou de fils ou fille. Bien que cela soit perçu comme « normal » (vous êtes conjoint, fils, fille...) réaliser ces tâches vous permet de vous reconnaître comme un aidant d'un proche dépendant.

Questions 4 à 8

Les réponses « oui » montrent l'impact de votre investissement d'aidant sur votre vie professionnelle ou personnelle. Il est important d'identifier ce qui vous semble indispensable à votre équilibre dans la liste (vacances, loisirs, projets, sorties et à quel rythme) pour essayer de le sauvegarder.

Questions 9 à 14

Quels sont les relais dont vous pourriez disposer ? En particulier, n'y-a-t-il pas des membres de la famille qui pourraient vous aider sur certaines tâches ? Il peut être intéressant d'organiser un « conseil de famille » pour réfléchir à comment se répartir les actes de la vie quotidienne à prendre en charge.

Votre médecin traitant, des professionnels peuvent vous écouter et vous aider à prendre du recul d'une part et faire intervenir des services qui vous relayent dans le quotidien auprès de votre proche.

Questions de 12 à 14

Il est important d'identifier les attentes à l'égard des professionnels et de s'adresser à eux selon leurs compétences. Vous trouverez dans le guide ces informations.

Questions de 15 à 17

Il est difficile de confier son proche dépendant à quelqu'un d'autre. Il semble important de réfléchir aux raisons qui vous conduisent à être dans ce positionnement. Par ailleurs des propositions alternatives et progressives existent pour favoriser une transition en douceur.



Comment utiliser ce guide ?

Ce guide a été créé pour répondre à toutes les questions que peuvent se poser ceux qui prennent soin d'un proche dépendant et pour les informer des dispositifs d'aides et des recours à même de les soulager au quotidien.

Il a été conçu de façon à ce que, face à chaque situation qui se présente, l'aidant familial puisse connaître toutes les solutions qui s'offrent à lui. Il est organisé en 3 parties :

● ● Moments clés

Ce chapitre reprend et détaille les grandes étapes qui jalonnent le parcours d'une personne en perte d'autonomie : la détection des premiers signes alarmants, l'annonce de la maladie, la difficulté d'accepter l'aide de professionnels, la fatigue de l'aidant qui s'installe...

Pour chacun de ces moments clés, un paragraphe renvoie aux réponses adaptées existantes, détaillées dans la rubrique Solutions.

● ● Questionnaires

Bien souvent, les personnes qui prennent soin d'un proche ont tendance à minimiser ou à occulter l'ampleur de leur tâche et l'impact qu'elle peut avoir sur leur vie personnelle.

Les questionnaires de ce guide permettent de faire le point sur sa situation et d'évaluer son degré d'implication pour savoir déceler quand il devient urgent de solliciter une aide extérieure.

● ● Solutions

Pas facile de s'y retrouver parmi tout le panel d'aides mises en place par les pouvoirs publics ni de connaître l'ensemble des dispositifs existants.

Cette rubrique présente et liste, pour chaque domaine du quotidien (maintien à domicile, suivi médical, maladie d'Alzheimer, logement...) les aides et soutiens possibles, domestiques, financiers, juridiques ou psychologiques... pour le proche dépendant comme pour son aidant.



- ● **Solutions**





Les CLIC du Département (Centre Local d'Information et de Coordination)

Partie 1

UN SERVICE POUR VOUS GUIDER DANS VOS CHOIX

Dédiés aux personnes âgées, à leurs familles ainsi qu'aux professionnels de la gérontologie et du maintien à domicile, les CLIC conseillent, informent, et orientent sur les prestations et dispositifs d'accompagnement existants.

Ils sont un des premiers services à contacter pour être guidé dans les décisions à prendre, les moyens à mettre en œuvre et les démarches à effectuer.

• • Les CLIC, qu'est-ce que c'est ?

Les Centres Locaux d'Information et de Coordination (CLIC) sont des lieux d'accueil de proximité destinés à fournir aux personnes âgées, aux personnes en situation de handicap et à leurs familles, des informations, des conseils, une orientation et une évaluation de leurs besoins, quels que soient leur état de santé ou leurs ressources. Ils travaillent en collaboration avec les professionnels

du milieu médical (médecins traitants, établissements hospitaliers...), paramédical (infirmiers, kinésithérapeutes...), médico-social (EHPAD, résidence autonomie...) et du maintien à domicile (aide à domicile, portage de repas...). Dans l'Eure, les 3 CLIC sont intégrés au sein des services du Conseil départemental.

• • Que peuvent-ils m'apporter ?

Les CLIC ont pour missions :

- D'accueillir et d'apporter aux familles toutes les informations utiles à l'amélioration de la qualité de vie quotidienne des personnes âgées dépendantes ou handicapées : solutions de maintien à domicile (services d'aide à domicile, portage de repas, systèmes de téléassistance...),

structures d'hébergement existantes, possibilités d'amélioration de l'habitat (sanitaires, monte-escalier, barres d'appui...), aides financières possibles, accompagnement dans le montage des dossiers administratifs...

- D'écouter et d'orienter les familles vers le service ou le professionnel le plus apte à répondre à leurs besoins : ils conseillent les aidants sur les différents dispositifs pouvant les soutenir au quotidien (hébergement temporaire, accueil de jour, offre de répit, tissu associatif...).
- D'évaluer les besoins de la personne âgée ou handicapée : des professionnels formés se déplacent à domicile pour élaborer, avec la personne et ses proches, un plan d'aide personnalisé en fonction des besoins repérés. Ils en assurent le suivi en travaillant en réseau et en se coordonnant avec les différents partenaires du territoire.





Consultez

l'annuaire des professionnels pour trouver ceux à proximité du domicile de votre proche.

- D'accompagner et de soutenir les familles dans leurs démarches : les conseils apportés par les professionnels du CLIC aident à se repérer parmi les différentes solutions proposées pour organiser son quotidien et celui de son proche, à prendre du recul et à accepter/ou faire accepter l'aide extérieure. Ils peuvent aussi parfois les guider et les éclairer dans la prise de certaines décisions.

Les CLIC organisent également, en partenariat avec les acteurs du territoire, des actions de prévention et d'accompagnement, notamment pour les aidants.

À noter : dans l'Eure, les professionnels du CLIC interviennent aussi dans le cadre des demandes d'Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA) et de la Prestation de Compensation du Handicap (PCH).

Parole d'aidant

J'ai rencontré le CLIC, il y a 2 ans et demi, après l'hospitalisation simultanée de mes parents. Le CLIC m'a apporté un réel soutien dans la prise en charge de mes parents, mon père atteint de la maladie d'Alzheimer (décédé aujourd'hui) et ma mère devenue dépendante. Je ne connaissais pas les aides existantes, ni la façon de les mobiliser. Le CLIC m'a accompagnée dans les démarches à effectuer et la

constitution des dossiers d'Allocation Personnalisée d'Autonomie. Il a été un relais, une source d'information et d'orientation. Je me suis sentie écoutée et soutenue et j'ai apprécié le professionnalisme, le respect et la discrétion des intervenants. Il nous a réellement apporté des aides « concrètes » et continue à le faire...

Fabienne LASSEUR, Sacquenville

Solutions



Les CLIC du Département (Centre Local d'Information et de Coordination)

Partie 2

UN SERVICE POUR VOUS GUIDER DANS VOS CHOIX

Parole de professionnels

Durant l'entretien, l'intervenante médico-sociale est attentive aux éventuelles réticences des personnes aidantes ou aidées à l'intrusion de professionnel(le)s à leur domicile. Une négociation s'instaure toujours et, lorsque cela est possible, l'intervenante propose une mise en place progressive des aides : cela permet à la personne aidée et à son aidant de s'habituer à la présence d'un professionnel dans leur intimité, et petit à petit, de lui accorder leur confiance.

L'intervention d'une aide à domicile peut parfois aussi apaiser certains conflits, notamment lorsque la personne refuse certains actes de la part de l'aidant (la toilette, par exemple).

Dans l'idéal, nous essayons de toujours garder une longueur d'avance et d'anticiper l'aggravation potentielle de la dépendance.

L'équipe du CLIC, UTAS Ouest.

30 professionnels à votre service

En 2016, pour les CLIC de l'Eure :

8 924

Personnes accueillies
(au téléphone et sur site)

6 283

Personnes âgées et proches
rencontrés et accompagnés
à domicile

Chiffres clés





Consultez

l'annuaire des professionnels pour trouver ceux à proximité du domicile de votre proche.

C'est quoi un CLIC ?

1 Que peuvent-ils m'apporter ?

- Accueil, information, orientation
- Évaluation des besoins
- Soutien, aide à la décision

2 Comment ?

- Aide à la décision
- Aider à prendre du recul, à se repérer dans les circuits administratifs et parmi toutes les solutions qui existent (offre santé / médicale / sociale / financement / APA)
- Aider à organiser le quotidien
- Écoute, conseils

3 Par quels professionnels ?

- Travailleurs sociaux,
- Infirmières
- Conseiller(ère) en économie sociale et familiale (CESF)
- Animatrices

CLIC Ouest

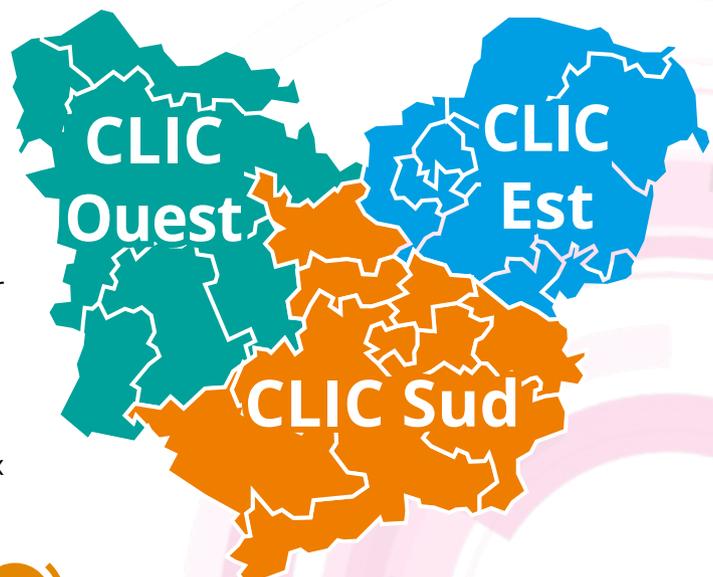
Maison du Département (Pôle social)
9, rue des Papetiers - 27500 Pont-Audemer
tél. 02 32 41 76 74

CLIC Sud

Maison Départementale des Solidarités
11, rue Jean de la Bruyère - 27000 Évreux
tél. 02 32 31 97 00

CLIC Est

Maison du Département
1, rue de l'Industrie
27200 Vernon
tél. 02 32 71 24 73



Les dispositifs d'aides à domicile

Partie 1

UN PANEL DE SOLUTIONS

Pour vous, aidant, ce nouveau rôle s'ajoute à vos propres obligations, augmentant votre fatigue physique et votre charge mentale. De multiples solutions ont été mises en place pour vous soulager. Alors, ne vous laissez pas déborder : faites appel aux professionnels du domicile.

La maladie, le handicap ou le grand âge réclament souvent l'intervention d'un tiers pour réaliser des gestes qui, hier encore, semblaient banals. Pour le proche aidant, ce nouveau rôle s'ajoute à ses propres obligations, augmentant considérablement sa fatigue physique et sa charge mentale.

De multiples solutions ont été mises en place pour le soulager. Alors, ne vous laissez pas déborder : faites appel aux professionnels du domicile.

• • Qui pouvez-vous mobiliser ?

De nombreuses possibilités existent pour permettre aux personnes en perte d'autonomie de continuer à vivre chez elles grâce à l'intervention de professionnels, notamment dans :

- les actes de la vie quotidienne : toilette, habillage et déshabillage, préparation aux repas et aide à

la prise alimentaire, aide aux déplacements à l'intérieur et/ou à l'extérieur du logement, courses, entretien de la maison et du linge.

- la vie sociale : accompagnement lors de sorties et activités de loisirs.
- les soins.

• • Se faire aider à domicile

• Les services d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD)

Ils sont gérés par des CCAS, des associations ou des entreprises sous le contrôle du Conseil départemental et doivent répondre à certaines obligations : formation du personnel, présentation d'un devis et

d'un livret détaillant leur activité, signature d'un contrat de prise en charge...

Le plus souvent, un SAAD est un service :

« prestataire » : il est alors employeur du personnel mis à disposition et adresse chaque mois, à la personne aidée, une facture correspondant aux prestations effectuées.

Aides financières possibles : APA, aide-ménagère, PCH, aides des caisses de retraite et complémentaires santé, aides fiscales (lire page 34).

À noter : certains frais supplémentaires doivent être pris en compte comme le coût du transport pour les courses, tarifs des dimanches et jours fériés.

Par ailleurs, les services d'aide à domicile se réservent le droit de rompre le contrat si les conditions d'hygiène et de sécurité au domicile de la personne aidée ne sont pas acceptables (chien méchant, parasites...).





Consultez

l'annuaire des professionnels pour trouver ceux à proximité du domicile de votre proche.

• L'emploi en direct d'une aide à domicile

Il est tout à fait possible de recruter soi-même (par connaissance, sur recommandation ou autre) et d'employer en direct une ou plusieurs aides à domicile. Le paiement du salaire par Chèque emploi service universel (CESU) permet de simplifier les démarches qui incombent à l'employeur, notamment la déclaration à l'URSSAF sur www.cesu.urssaf.fr ou via le volet social contenu dans le chéquier Emploi service.

Plus d'infos :

www.net-particulier.fr, www.fepem.fr
et www.cesu.urssaf.fr

Aides financières possibles : APA, PCH, aides fiscales (voir les pages aides financières).

C'est bon à savoir

Il est également possible de demander à une aide à domicile de venir préparer les repas.

• Le portage de repas

Le portage de repas à domicile permet de faire livrer des repas complets et équilibrés, prenant en compte parfois les contraintes alimentaires (régime sans sel, sans sucre, mouliné, mixé...). Les quantités du plateau sont généralement suffisantes pour couvrir également le repas du soir.

À noter : En fonction de leur disponibilité, certains infirmier(e)s libéraux peuvent parfois aussi réaliser la toilette, l'habillage et le déshabillage de leurs patients. S'ils interviennent déjà auprès de votre proche, n'hésitez pas à leur poser la question.

C'est bon à savoir

Les aides à domicile, aides-soignant(e)s et infirmier(e)s œuvrent à améliorer le bien-être, la santé et la qualité de vie de nombreuses personnes : c'est ce qui les motive au quotidien, malgré des journées bien chargées. Alors, elles aussi peuvent avoir un petit coup de fatigue ou un imprévu chez la personne précédente qui occasionne un petit retard... Ne leur en veuillez pas, la prochaine fois, ce sera peut-être pour quelques minutes de plus à vos côtés qu'elles auront un peu de retard chez la personne suivante !

Les dispositifs d'aides à domicile

Partie 2

UN PANEL DE SOLUTIONS

• • Recevoir des soins à domicile

Lorsque la perte d'autonomie et/ou la maladie s'aggravent, le recours à un SSIAD (Service de soins infirmiers à domicile), un SPASAD (Service polyvalent d'aide et de soins à domicile) ou une HAD (Hospitalisation à domicile) peuvent devenir nécessaires. Leurs interventions se font sur prescription médicale. Leur coût est pris en charge par l'Assurance maladie (sauf la partie aide à domicile des SPASAD).

• Les SSIAD et SPASAD

Les aides-soignant(e)s et infirmier(e)s des SSIAD et SPASAD interviennent 7j/7 auprès des personnes handicapées ou atteintes d'une maladie chronique et des plus de 60 ans malades ou en perte d'autonomie. Ils réalisent des soins de nursing, des pansements, la prise de médicaments, et assurent

la coordination avec les autres intervenants (services d'aide à domicile, kinésithérapeutes, médecins...).

• L'HAD

L'HAD installe littéralement l'hôpital au domicile du patient. Elle permet de dispenser, 7j/7 des soins techniques, intensifs ou complexes que le secteur libéral ne peut prendre en charge (soins palliatifs, soins de nursing lourds, nutrition entérale et parentérale, pansements complexes, assistance respiratoire, chimiothérapie...)

Plus d'infos :

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/dossiers/etre-aide-domicile

• • Faciliter les déplacements

La Carte Mobilité Inclusion

La carte mobilité inclusion (CMI), accordée sous conditions, a pour but de faciliter la vie quotidienne des personnes en perte d'autonomie. Elle remplace progressivement, depuis le 1^{er} janvier 2017, les cartes d'invalidité,

de priorité et de stationnement et permet de bénéficier de certains droits notamment dans les transports (places réservées dans les transports en commun, stationnement gratuit, ...).

Pour connaître les critères d'attribution et en faire la demande, adressez-vous à la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH - cf annuaire).

Vous pouvez également la solliciter lors de la constitution ou de la révision de la demande d'Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA) auprès du Conseil départemental : la CMI peut, en effet, être accordée aux bénéficiaires de l'APA en GIR 1 et 2.

Le Service « SORTIR PLUS »

Avec l'avancée en âge, faire des courses, aller chez





Consultez

l'annuaire des professionnels pour trouver ceux à proximité du domicile de votre proche.

le coiffeur ou le médecin, rendre visite à des amis ou à des parents devient souvent difficile. La prestation « Sortir Plus » permet de maintenir le lien social le plus longtemps possible.

Pour bénéficier de ce service, les personnes doivent être âgées de plus de 80 ans et relever des caisses complémentaires AGIRC-ARRCO. Il leur suffit d'appeler un conseiller au 0 810 360 560 qui organisera la sortie. Un accompagnateur, salarié d'un organisme d'aide à domicile ou de transport accompagné agréé par la Caisse de retraite vient chercher à domicile la personne âgée et l'accompagne, à pied ou en voiture, à son rendez-vous, à son spectacle... L'accompagnateur l'attend ou reste à ses côtés, selon les cas, puis la raccompagne à son domicile.

Le financement est effectué par les caisses de retraite complémentaire sous la forme de Chèques emploi service universels (CESU) pré-financés et nominatifs, attribués sans condition de ressources. Chaque chéquier comprend 10 chèques de 15 €. Une participation financière est demandée : 15 € pour le 1^{er} chéquier, 20 € pour le 2^e et 30 € pour le 3^e. Chaque personne peut bénéficier de trois chèquiers par an maximum.

Le transport à la demande

De nombreuses solutions ont été développées par les communes, communautés de communes et agglomérations pour faciliter la mobilité des personnes âgées. N'hésitez pas à les contacter !

● ● **La téléalarme : un gage de sécurité**

Chaque année, les chutes concernent près de 400 000 des plus de 65 ans. C'est, dans cette tranche d'âge, la première cause directe de mortalité accidentelle et 40% des patients hospitalisés suite à une chute connaissent des conséquences traumatiques et psychiques les entraînant dans une spirale vers la dépendance... Lorsqu'une personne chute ou fait un malaise, c'est rarement à proximité du téléphone :

une simple pression sur le dispositif de téléalarme (pendentif, bracelet...) suffit à déclencher les secours : c'est rassurant pour les personnes vivant seules et pour leurs proches. Aujourd'hui, il existe même des détecteurs de chutes automatiques.

Rapprochez-vous du CLIC ou de votre CCAS pour connaître les sociétés de téléalarme. (Voir annuaire).



Les aides financières

Partie 1

DES AIDES FINANCIÈRES POUR FACILITER LE QUOTIDIEN

Pouvoir rester chez soi demeure le souhait premier de la plupart des personnes en perte d'autonomie. Aujourd'hui, il est possible de recourir à de nombreux services et dispositifs qui prolongent significativement la possibilité de vivre dans son logement, mais vous vous dites que la retraite de votre proche ne lui permettra pas d'en profiter ?

Plusieurs types d'aides financières ont été mises en place par le gouvernement et les collectivités territoriales pour pallier les effets de la dépendance et favoriser le maintien à domicile : n'hésitez pas à les solliciter !

● ● L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)

L'APA, versée par le Département, s'adresse aux personnes de plus de 60 ans en perte d'autonomie, qui ont besoin d'aide pour réaliser les actes de la vie courante (se lever, se laver, s'habiller, manger...) ou qui nécessitent une surveillance permanente.

Elle peut être versée pour financer :

- les frais d'un maintien à domicile, d'une résidence autonomie (ex-logement-foyer), d'une résidence services, d'une petite unité de vie ou d'une famille d'accueil : c'est l'APA à domicile.
- le coût d'un hébergement en établissement médicalisé (EHPAD) : c'est l'APA en établissement.

Les règles de calculs de ces deux APA diffèrent : ainsi le montant de l'allocation versée à une personne dans le cadre de l'APA à domicile ne sera pas le même si elle doit, un jour, entrer en EHPAD. Ces aides ne sont pas récupérables sur la succession. **Attention** : l'APA ne peut être cumulée avec la Prestation de Compensation du Handicap (PCH), l'aide-ménagère à domicile du Département ou les aides des caisses de retraite.

Les conditions pour en bénéficier

- avoir 60 ans ou plus
- résider en France de façon régulière
- avoir un degré de perte d'autonomie évalué GIR 1, 2, 3 ou 4 par des professionnels du Conseil départemental.

Aucune condition de ressources n'est requise pour en bénéficier. Toutefois, le montant versé est fonction du niveau de revenus : au-delà d'un certain plafond, une participation progressive est demandée.

À savoir : les personnes en GIR 5 et 6 sont considérées comme suffisamment autonomes et ne peuvent prétendre à l'APA. Cependant, elles peuvent solliciter d'autres aides auprès du Département ou de leur caisse de retraite comme la prestation d'aide-ménagère à domicile ou une aide extra-légale versée par certaines communes.





Consultez

l'annuaire des professionnels pour trouver ceux à proximité du domicile de votre proche.

Où faire la demande ?

Pour l'APA à domicile, le dossier de demande est à retirer auprès du Conseil départemental, du CLIC, des Centres communaux d'action sociale (CCAS), des services d'aide à domicile, des services sociaux (hôpitaux, Conseil départemental...) ou à télécharger sur le site du Département :

www.eure-en-ligne.fr/action sociale/Personnes âgées

Les dossiers doivent être retournés complétés et adressés au Président du Conseil départemental :

Hôtel du Département
Direction Solidarité Autonomie
CS72101 - 27021 Évreux cedex
Tél : 02 32 31 50 38

● ● La prestation de compensation du handicap (PCH)

La PCH est versée par le Conseil départemental. Elle prend en charge, en totalité ou partie, les dépenses liées au handicap : les aides humaines (toilette, habillage, alimentation, déplacements...), les aides techniques (équipements spécifiques), l'aménagement du logement et du véhicule, les charges spécifiques et exceptionnelles liées au handicap...

Les conditions pour en bénéficier

- Être atteint d'une limitation absolue ou deux limitations graves parmi une liste de 19 activités du quotidien (se mettre debout, marcher, se laver, utiliser les toilettes, parler, entendre, voir...)
- Résider en France de façon régulière

- Être âgé de moins de 60 ans lors de la 1^{re} demande ou de moins de 75 ans et avoir rempli les conditions d'accès à la PCH avant 60 ans ou être encore en activité professionnelle, même au-delà de l'âge légal de départ à la retraite.

La PCH est versée quel que soit le niveau de ressources de la personne handicapée : les dépenses liées au handicap sont prises en charge à 100% jusqu'à 26 473,96 € de revenus/an et à 80% au-delà.

Attention : l'aide à la vie domestique (ménage, courses, préparation des repas...) ne peut être financée par la PCH. Il convient de faire une demande d'aide-ménagère à domicile auprès du Conseil départemental.

Où faire la demande ?

Auprès de la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH).
11, Rue Jean de la Bruyère, 27000 Évreux
Tél : 02 32 31 96 13
www.mdp27.fr

Le GIR, c'est quoi ?

Le GIR est un indicateur national qui permet d'évaluer la perte d'autonomie chez une personne âgée. Il existe 6 GIR, le GIR 1 désignant le niveau de perte d'autonomie le plus important et le GIR 6 le niveau le plus faible.

Les aides financières

Partie 2

DES AIDES FINANCIÈRES POUR FACILITER LE QUOTIDIEN

• • Les aides au logement

Qu'elles vivent à domicile ou en établissement d'hébergement, les personnes âgées peuvent percevoir de la caisse d'allocation familiale (ou de la mutualité sociale agricole pour ceux qui en relèvent), des aides financières au logement.

- L'Aide personnalisée au logement (APL), si le logement ou l'établissement d'hébergement sont conventionnés.
- L'Allocation de logement sociale (ALS), s'ils ne le sont pas.

Les conditions pour en bénéficier

- Être locataire, colocationnaire ou sous-locataire déclaré, accédant à la propriété (sous condition de souscription d'un prêt immobilier), résident en EHPAD ou chez des accueillants familiaux.
- Résider en France de façon régulière

Aucune condition d'âge n'est requise, toutefois le montant versé est calculé en fonction du loyer (ou du coût de l'établissement) et des revenus de la personne.

À savoir : on peut toucher les aides au logement en vivant dans un EHPAD ou une famille d'accueil tout en gardant la maison dans laquelle on habitait auparavant.

Où faire la demande ?

Auprès de la Caisse d'allocations familiales (CAF) ou de la Mutualité sociale agricole (MSA) dont dépend la personne.

• • L'aide-ménagère à domicile

Les personnes qui ne peuvent bénéficier de l'APA peuvent, sous condition de ressources, solliciter l'Aide-ménagère à domicile du Département destinée à financer l'intervention d'une aide à domicile.

À savoir : cette aide constitue une avance du Département et est récupérable sur la succession.

Les conditions pour en bénéficier

- Être âgé de 65 ans ou plus (60 ans pour les personnes déclarées inaptes au travail)
- Avoir des difficultés pour accomplir les tâches ménagères
- Ne pas pouvoir bénéficier de l'APA
- Avoir des ressources mensuelles inférieures à 801 € pour une personne seule et 1 243 € pour un couple.

Où faire la demande ?

La demande se fait auprès du Centre communal d'action sociale (CCAS) ou de la mairie dont la personne dépend.





Consultez

l'annuaire des professionnels pour trouver ceux à proximité du domicile de votre proche.

● ● **Les autres aides des mairies et du Conseil départemental**

Parfois les mairies et le Conseil départemental accordent des aides « extra-légales » destinées à faire face à des dépenses exceptionnelles, à régler une facture d'énergie, à financer un portage de repas...

Les conditions pour en bénéficier

L'attribution se fait au cas par cas, au regard de la situation de la personne et des difficultés rencontrées.

Où faire la demande ?

La demande se fait auprès des services sociaux de la mairie ou du Conseil départemental.

● ● **Les aides des caisses de retraite et complémentaires santé**

Les caisses de retraite et de retraite complémentaire ainsi que les complémentaires santé accordent généralement des aides pour permettre à une personne fragilisée de mieux vivre chez elle.

Ces aides peuvent financer des heures d'aide à domicile, l'installation de dispositifs de sécurité (barres d'appui, sanitaires adaptés, marches antidérapantes...),

l'achat de matériel (déambulateur, dispositif de téléassistance...), un soutien ponctuel après une hospitalisation...

Les conditions pour en bénéficier

Les critères diffèrent de caisse à caisse. Vous pouvez les consulter sur leurs sites internet.

Où faire la demande ?

Directement auprès des complémentaires santé et caisses de retraite dont la personne dépend.

● ● **Les aides fiscales**

• Personnes vivant à domicile :

Les retraités employant directement une aide à domicile ou faisant appel à un service d'aide à domicile pour les seconder dans les actes de la vie quotidienne (lever, coucher, toilette, repas...) ou l'entretien de la maison, peuvent bénéficier d'un crédit d'impôt égal à 50 % des dépenses annuelles engagées*.

** Dépenses plafonnées à 12 000 € + 1 500 € par membre du foyer de plus de 65 ans (20 000 € pour les détenteurs de carte d'invalidité ou percevant une pension d'invalidité de 3^e catégorie) et minorées du montant de l'APA pour ceux qui la perçoivent.*

• Personnes vivant en établissement :

Les personnes vivant en EHPAD (Établissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes) bénéficient d'une réduction d'impôt de 25% sur les frais liés à la dépendance (habillement, toilette...) et à l'hébergement*.

** Dépenses plafonnées à 10 000 € par personne, minorées du montant de l'APA ou des aides au logement pour ceux qui les perçoivent.*

Maladie d'Alzheimer et maladies apparentées

Partie 1

LA DIAGNOSTIQUER AU PLUS TÔT POUR MIEUX FAIRE FACE

Si la recherche ne cesse d'avancer en ce domaine, il n'existe encore à ce jour aucun traitement capable de guérir la maladie d'Alzheimer. Seul un diagnostic précoce permet de ne pas être contraint d'agir dans l'urgence, d'anticiper son évolution pour mieux la freiner et de mettre en place, en amont, les mesures les plus appropriées.

Par peur du diagnostic, les proches - tout comme la personne malade - ont souvent tendance à nier l'évidence et à mettre sur le compte de l'âge ou de la fatigue des symptômes qui devraient pourtant les alerter. Or, tous les spécialistes s'accordent à le dire : le seul moyen de minimiser les effets de la maladie, c'est de la prendre en charge le plus tôt possible. Il est donc particulièrement important de savoir détecter les premiers signes et de consulter au plus tôt. Ces signes résultent peut-être d'une toute autre cause ou d'un processus normal de vieillissement. Tout le monde sera alors rassuré, mais, dans le doute, mieux vaut s'en assurer pour pouvoir agir, si besoin, le plus rapidement possible.

• • La maladie d'Alzheimer et maladies apparentées

La maladie d'Alzheimer est une affection neuro-dégénérative du cerveau qui altère les facultés cognitives de la personne. Elle est évolutive dans le temps et se manifeste de façon différente pour chaque patient.

Les traitements existants ne sont pas curatifs et, s'ils ne peuvent empêcher l'évolution de la maladie, ils parviennent toutefois à la ralentir et à en atténuer les symptômes.

• • Savoir reconnaître les premiers signes

• Pertes de mémoire

C'est le premier signe d'alerte : la personne malade oublie les événements récents (la mémoire des événements anciens reste intacte), répète plusieurs fois la même question, laisse sa voiture sur le parking et rentre à pied, achète plusieurs fois le même produit, ne sait plus qui elle vient de rencontrer ou ce qu'elle vient de faire,

ne se souvient pas où elle a rangé un objet important et est incapable de faire le raisonnement inverse pour le retrouver.

Attention, des troubles de la mémoire ne signifient pas systématiquement qu'on est atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une autre maladie apparentée.

• Difficulté à raisonner et à se concentrer

La personne a de plus en plus de mal à résoudre des problèmes ou à effectuer des activités demandant de l'attention : suivre une recette de cuisine, les règles de jeu, conduire, préparer un voyage, gérer le budget du foyer, etc. L'utilisation d'appareils ménagers ou d'objets du quotidien devient problématique.

• Le langage

La personne cherche ses mots ou les remplace par un autre (truc, machin...), à des difficultés à suivre le fil de la conversation ou s'arrête en plein milieu. À terme, la lecture et l'écriture aussi sont perturbées.



Consultez

l'annuaire des professionnels pour trouver ceux à proximité du domicile de votre proche.

• **La désorientation et la confusion spatio-temporelle**

L'oubli du jour de la semaine, de la notion du temps qui passe ou de l'endroit où l'on se trouve est fréquent chez les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

• **Changements d'humeur et de la personnalité**

Humeur changeante, agressivité, euphorie, dépression, désinhibition... La maladie d'Alzheimer peut entraîner des modifications du comportement.

Parole d'aidant

Quand Papa a commencé à perdre la mémoire, bien que mon frère m'ait alertée, je n'y voyais rien d'autre que le vieillissement normal du cerveau. Je me disais que j'aurais toujours le temps de réagir si jamais ça s'aggravait... Sauf que la mise en place de l'aide prend du temps et que, personne aidée comme aidant, tous deux ont besoin, pour accepter moralement le caractère irrémédiable de la maladie, que

les choses se fassent progressivement, par étapes.

Avec le recul, je suis contente que papa ait pu, très tôt, bénéficier d'aides. Elles sont aujourd'hui de plus en plus importantes mais lui permettent de rester chez lui et à moi de ne ressentir aucune culpabilité.

Mme Chaumont, Vernon

• • **Que faire et où s'adresser ?**

Dans la plupart des cas, la personne malade va minimiser les symptômes ou les cacher à son entourage. Parfois elle oublie tout simplement qu'elle oublie. C'est aux proches d'être vigilants sur des faits qui peuvent sembler anodins.

Soyez attentifs sans être intrusifs : ne posez pas une foule de questions, mais observez. Si les symptômes sont fréquents et nombreux alors, il convient, dans un premier temps, d'en parler au médecin traitant ou gériatre : celui-ci pourra demander l'intervention d'une infirmière à domicile pour effectuer les tests appropriés ou vous orienter vers une consultation mémoire.

La maladie d'Alzheimer en chiffres

850 000
malades en France

- 225 000 nouveaux cas par an en France
- Seuls 50 % des malades seraient diagnostiqués
- 1/4 Français touchés par la maladie en 2020 soit : 1 275 000

Sources : Le Monde

Maladie d'Alzheimer et maladies apparentées

Partie 2

LA DIAGNOSTIQUER AU PLUS TÔT POUR MIEUX FAIRE FACE

• • Vivre avec un proche malade

D'une manière générale, il faut lui rendre la vie la plus facile possible.

L'habillement : privilégiez les vêtements faciles à enfiler (pas de petits boutons, pantalons et jupes avec ceinture élastiquée, chaussures à attaches velcro...)

Les déplacements : les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ont un besoin impérieux de marcher (la déambulation) : dégagez un espace suffisant à l'intérieur de la maison pour permettre à votre proche de se déplacer sans rencontrer d'obstacles et éviter ainsi les risques de chute (enlever les tapis, les petits meubles, les plantes qui gêneraient le passage). Facilitez son orientation, notamment la nuit, par un balisage lumineux, par l'installation de veilleuses entre le lit et les toilettes, posez des pancartes avec des images illustrant les lieux...

La sécurité : installez des systèmes de protection d'ouverture aux fenêtres, rangez en lieu sûr les allumettes, médicaments, couteaux et outils à risques (tronçonneuses, tondeuses, scies électriques...). Côté cuisine, les plaques fonctionnant à l'électricité sont préférables au gaz.

La désorientation : pour certains malades le passé est très présent, ils peuvent donc partir de la maison pour aller travailler ou chercher les enfants à l'école... et se perdre. Notez leurs coordonnées sur un papier glissé dans les poches de veste ou de manteau. Si votre proche se perd, pensez à sa vie antérieure pour essayer de trouver l'endroit où il a pu se rendre et prévenez la police ou la gendarmerie : en effet, si les agents le retrouvent, il ne sera peut-être pas en mesure d'indiquer son adresse ou un numéro de téléphone où appeler.

Le comportement : avec une personne malade d'Alzheimer il convient d'adapter son propre comportement : être apaisant, proposer des bains chauds, mettre de la musique douce, faire attention à la violence à la télévision... Ne pas s'opposer pas à lui frontalement car cela génère de l'anxiété, voire de l'agressivité. Si le discours tourne en « boucle », détournez son attention. Favorisez aussi le toucher (prendre la main, un massage des épaules...) et encouragez-le à faire ce qu'il aime !

• • Mieux communiquer avec son proche malade Mieux comprendre ses réactions

Les maladies de mémoire altèrent les facultés à appréhender l'environnement, à utiliser et comprendre le langage, à exprimer ses émotions... Toutefois, il est important d'aider votre proche malade à maintenir ses capacités de communication. Vous pouvez le faire en adaptant l'environnement de manière à le rendre propice à l'échange :

- Assurez-vous que votre proche entend bien : un appareillage auditif est parfois nécessaire.



Consultez

l'annuaire des professionnels pour trouver ceux à proximité du domicile de votre proche.

- Évitez les distractions comme la télévision ou la radio, car la maladie engendre des troubles de l'attention.
- Attirez son attention en lui parlant en face et au même niveau, captez son regard, prenez-lui doucement la main ou touchez-lui l'avant-bras.
- Soyez vigilant à votre langage non verbal (visage crispé, regard sévère, ton agacé, etc.). Souriez ! Votre proche aime voir qu'il vous est toujours agréable de parler avec lui : il reste très habile à comprendre le langage non verbal et perçoit très bien - et pour longtemps - vos émotions.

La maladie complique sa compréhension du langage verbal, mais vous pouvez lui faciliter la tâche si :

- Vous ne lui donnez qu'une consigne à la fois.
- Vous lui parlez avec des phrases simples et courtes.
- Vous rendez le dialogue le plus concret possible en montrant un objet, ou en associant des gestes à la parole. Ces indices sont précieux à la compréhension.
- Vous utilisez des questions fermées ou bien limitez le choix à 2 propositions. Par exemple, ne demandez pas à votre proche ce qu'il veut manger, mais s'il veut manger tel plat (ou donnez-lui le choix entre 2 plats).
- Laissez-lui le temps d'intégrer les informations et de vous répondre : il lui faut maintenant plus de temps pour comprendre et agir.
- S'il ne trouve pas ses mots, vous pouvez lui faire des propositions. Dans certains cas, il lui est plus facile d'agir lorsqu'on induit une action plutôt que de la demander sur consigne orale. Ainsi, votre proche sera capable de mettre son pull si vous lui présentez, mais pas forcément si vous lui demandez de mettre un pull.

Les attitudes à adopter :

- Évitez les mises en échec, par exemple en demandant à votre proche ce qu'il a mangé ce midi, ou quel jour nous sommes, car indépendamment de tous les efforts, il est incapable de vous répondre. Cela peut parfois le rendre agressif, le faire souffrir d'être ainsi confronté à ses difficultés et ne fait en aucun cas « travailler » sa mémoire.
- Ne réduisez pas vos échanges à une distribution de consignes.
- N'oubliez pas de dire si vous êtes d'accord avec votre proche. Valider ses dires ou ses émotions l'apaise et lui permet de vérifier qu'il est toujours considéré par vous.
- Ne parlez pas de lui devant lui avec un tiers et ne sous-estimez pas ses capacités de compréhension.
- Vérifiez votre compréhension (répétez la phrase, reformulez). Si vous ne parvenez pas à le comprendre, dites-le lui en précisant que vous comprenez sa frustration (validez ses émotions), rassurez-le en montrant de l'empathie, utilisez la diversion (changez de sujet, accomplissez une autre action, allez dans une autre pièce, ...).

Dans tous les cas, ne restez pas seul face à la maladie. Faites-vous aider par des professionnels qui pourront apporter des conseils à votre situation particulière. Les ESA (Équipes Spécialisées Alzheimer) sur prescription médicale, peuvent vous aider à comprendre la maladie de votre proche, à décrypter ses difficultés, et apprendre à les contourner pour vous permettre de l'aider à maintenir une autonomie maximale possible dans son milieu de vie.



Maladie d'Alzheimer et maladies apparentées

Partie 3

LA DIAGNOSTIQUER AU PLUS TÔT POUR MIEUX FAIRE FACE

Parole de professionnels

« " Mais comment faites-vous pour le faire discuter ? Ça fonctionne très bien avec vous mais pas avec moi : nous entrons souvent en conflit ! ". Madame D. m'a décrit à quel moment les conflits se produisaient. Je lui ai conseillé de choisir un moment de la journée et un cadre propices à l'échange, ainsi que d'éviter les successions de questions relatives aux tâches qu'il aurait dû accomplir. Mme D. peut de nouveau partager des moments agréables et non conflictuels. »

Sabrina, assistante de soins en gérontologie (ASG)

« La fille de Mme S. souhaitait stimuler sa maman : elle la reprenait systématiquement pour corriger ses dires. Elle s'agaçait beaucoup. Mme S. était très déprimée. Sa fille m'a observée tout au long des séances, et nous avons parlé de la maladie. Elle a appris à laisser sa maman s'exprimer sans corriger systématiquement ses dires. Aujourd'hui, Mme S. se sent moins déprimée. »

Isabelle, assistante de soins en gérontologie (ASG)

• • Vous préserver avant tout

Vivre avec et/ou aider au quotidien une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer peut vite être épuisant physiquement et psychologiquement.

Négliger sa propre santé, ne pas s'accorder de période de répit, nuit au final à l'aidant et au malade lui-même.

De nombreux dispositifs existent pour vous permettre de prendre un peu de repos, vous changer

les idées et poursuivre votre propre vie sociale pour revenir en pleine forme et ragaillardi(e) auprès de votre proche malade.

Lire les pages « prendre soin de soi »

• • Des associations pour vous épauler

L'association France Alzheimer 27 propose un accompagnement des familles et des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou apparentée. Les permanences ont lieu dans ses locaux le lundi de 14h à 19h et le vendredi de 9h à 13h ou sur rendez-vous, si besoin.

Elle propose également une halte détente, des sessions de formation pour les aidants et des actions de convivialité (sorties culturelles, restaurant...).

34, rue Dupont de l'Eure, à Louviers

Tél : 02 32 09 90 22

E-mail : associationfrancealzheimer27@gmail.com





Consultez

l'annuaire des professionnels pour trouver ceux à proximité du domicile de votre proche.

L'association Vivre et agir ensemble propose un accompagnement des familles et des personnes atteintes de maladies neurodégénératives (sclérose en plaque, Parkinson, maladie de Cadasil et autres pathologies dites orphelines).

Une permanence a lieu dans ses locaux le jeudi de 9h30 à 13h00 et de 14h00 à 18h00.

Une veille documentaire est assurée et des ouvrages mis à disposition ainsi que l'accès privilégié à un site spécialisé dans l'accompagnement gériatologique.

34, rue Dupont de l'Eure à Louviers

Tél : 02 32 09 90 22

E-mail : vetaensemble@outlook.fr

● ● Les maladies apparentées

Il existe d'autres maladies neurodégénératives : maladie de Parkinson, sclérose en plaque, chorée de Huntington, maladie de Creutzfeldt-Jakob...

Toutefois, la maladie d'Alzheimer est celle qui touche le plus grand nombre de personnes âgées.

● ● Le deuil blanc : quand l'être aimé est encore en vie, mais plus vraiment là...

Constater, jour après jour, l'altération progressive des capacités d'un être cher atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une pathologie apparentée, voir ses fonctions cognitives, affectives et mémorielles se dégrader, affecte forcément celui qui vit avec lui ou l'aide au quotidien. On parle de deuil blanc : celui que l'on fait d'une personne physiquement présente mais mentalement et affectivement absente.

Ce deuil blanc peut durer des années. À chaque étape de la maladie, l'aidant passera par des émotions successives : le choc de l'annonce de

la maladie, le déni, la tristesse, la colère, l'anxiété, l'ambivalence, la culpabilité, le surinvestissement dans l'accompagnement ou au contraire le délaissement. Il lui faudra accepter de dire au revoir à la personne connue qui n'existe plus vraiment et considérer, non pas ce qu'elle ne peut plus faire, mais ce qu'elle est encore en capacité de réaliser pour entamer avec elle de nouvelles relations.

L'important est de rester en contact avec ses parents et amis, de leur confier ses sentiments et de solliciter leur soutien ainsi que celui des associations spécialisées et des professionnels.

C'est bon à savoir

Identifiez les lieux par des photos ou des illustrations (salle de bain, placard petit-déjeuner, chambre...) : votre proche pourra plus facilement se repérer et se souvenir de l'usage des objets.

Le suivi médical à domicile

Partie 1

PRENDRE SOIN DE LA SANTÉ DE SON PROCHE

Avec l'avancée en âge, le suivi médical doit être adapté : recevoir des soins infirmiers, bénéficier d'une consultation spécialisée ou encore être hospitalisé chez soi... Cela est tout à fait possible.

Pour le corps médical, le risque de fragilité apparaît dès 75 ans pour s'amplifier à partir de 80 ans. Les signes d'alerte sont multiples : amaigrissement, troubles de l'équilibre ou de la marche, chutes, diminution des activités habituelles, troubles du sommeil.

En cas de stress, cet état de vulnérabilité expose la personne âgée à une perte rapide de son autonomie. C'est pourquoi il importe de consulter régulièrement le médecin traitant et de tenir compte des signaux d'alerte. Plusieurs réponses sont possibles en fonction de la pathologie et du degré d'évolution de la maladie.

• • Le médecin traitant

Il est le lien privilégié avec le monde médical dans son ensemble : il connaît la personne, saura détecter les signes de fragilité et mettre en place, si besoin, les recours utiles (Infirmier(e), kinésithérapeute,

orthophoniste, pédicure...). C'est également lui qui pourra orienter vers un médecin spécialiste, un service d'évaluation gériatrique ou une consultation mémoire.

• • La consultation mémoire

Réalisée en milieu hospitalier ou par des médecins libéraux habilités (neurologues, gériatres...), la consultation mémoire a pour objet d'évaluer les troubles de la mémoire pour détecter au plus

tôt les syndromes démentiels, comme la maladie d'Alzheimer ou la maladie de Parkinson sur prescription médicale.

• • Les infirmiers libéraux

Les Infirmières/infirmiers diplômés d'État libéraux (IDEL) interviennent au domicile des patients pour assurer la surveillance et l'administration

des traitements médicamenteux, prodiguer des soins divers (prélèvements sanguins ou urinaires, pansements, injections, soins palliatifs...) et parfois des soins d'hygiène. Leur passage régulier permet un suivi attentionné du patient et la détection précoce d'une éventuelle dégradation de son état. Ils sont tenus au secret professionnel et doivent respecter les règles de déontologie de leur profession. Leur intervention est prise en charge à 100 % par l'Assurance maladie pour les affections de longue durée (ALD) et à 60 % pour les autres (les 40 % restants sont pris en charge par la mutuelle du patient). Ils peuvent également intervenir pour le compte des SSIAD, sur prescription médicale.





Consultez

l'annuaire des professionnels pour trouver ceux à proximité du domicile de votre proche.

• • **Les pharmaciens**

Au-delà de la délivrance des médicaments, le pharmacien joue un rôle de conseil et d'alerte notamment en cas de multiplicité des traitements médicamenteux. Il apporte également une aide à la lecture des résultats d'analyses biologiques et des feuilles de remboursement ainsi qu'au

choix de matériel et d'aides techniques. Certaines pharmacies assurent également la livraison des médicaments à domicile.

Si votre proche est éloigné géographiquement, signalez sa situation à son pharmacien.

• • **L'Hospitalisation à domicile (HAD)**

L'hospitalisation à domicile permet d'effectuer, 7j/7, au domicile du patient, des soins intensifs ou complexes d'ordinaire réalisés à l'hôpital : médecine, post chirurgical, obstétrique, soins de suite, traitement du cancer, soins palliatifs... Si besoin, des aménagements sont apportés pour

adapter le logement (installation d'un lit médicalisé, de matériel médical...). L'HAD est prise en charge par l'Assurance maladie et les mutuelles comme une hospitalisation classique, sur prescription médicale.

• • **Les transports sanitaires**

Les transports peuvent être pris en charge par l'assurance maladie sous certaines conditions :

- une entrée ou une sortie d'hospitalisation,
- des transports liés au traitement d'une affection longue durée (sur demande du médecin traitant),
- pour les personnes dont l'état nécessite d'être allongé ou sous surveillance (sur demande du médecin traitant).

Si vous pensez que votre proche ne peut avoir accès à des examens prescrits ou se rendre auprès des médecins spécialistes dans des conditions normales (dans votre véhicule, par exemple) n'oubliez pas de solliciter son médecin traitant pour obtenir une prise en charge par l'Assurance maladie.

Le suivi médical à l'hôpital

Partie 2

L'OFFRE DE SOINS HOSPITALIÈRE

Évaluation gériatrique, consultations post-urgence, soins de suite et de réadaptation, les hôpitaux du département offrent une diversité de soins spécifiques aux patients âgés pour s'adapter à leurs problématiques et à leur degré d'autonomie.

● ● Les services d'évaluation gériatrique

Sur demande du médecin traitant, cette hospitalisation de courte durée permet de procéder à un bilan complet de santé des personnes âgées de 75 ans et plus dont la situation est estimée fragile.

Quelles sont les manifestations considérées comme étant des signes de fragilité ? Plusieurs passages aux urgences, plusieurs chutes, un changement

de comportement important ou un état confusionnel sont des signes qui nécessitent parfois des examens et un rééquilibrage potentiel du traitement médicamenteux.

L'hospitalisation est programmée et le séjour pris en charge par l'Assurance maladie et la mutuelle.

● ● Les soins de suite et de réadaptation gériatrique

Les soins de suite et de réadaptation permettent de réduire les conséquences fonctionnelles et/ou physiques/et/ou cognitives, psychologiques, sociales des personnes âgées à la suite d'un accident de santé (fracture, accident vasculaire cérébral etc.).

Une équipe pluridisciplinaire (médecins, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, diététiciens, orthophonistes) prend en charge la personne âgée pour lui faire retrouver le plus d'autonomie possible.

C'est bon à savoir

N'hésitez pas à demander régulièrement aux intervenants médicaux et paramédicaux leur avis sur l'état de votre proche : cela vous aidera à anticiper d'éventuelles nouvelles mesures à prendre.





Consultez

l'annuaire des professionnels pour trouver ceux à proximité du domicile de votre proche.

• • **La consultation post-urgence**

Lorsqu'une personne âgée fait un passage aux urgences, le médecin gériatre peut, dans certains cas, demander à voir la personne concernée en consultation dite « post-urgence ». Cette consultation

spécialisée et approfondie permet d'éviter un nouveau passage aux urgences ou une détérioration évitable de l'état de santé général.

• • **Le service social hospitalier**

Les assistants de service sociaux n'agissent pas uniquement en faveur des personnes en difficultés financières ; ils interviennent également auprès des patients nécessitant une aide au retour à domicile. Ce service est en effet spécialisé dans la préparation de la sortie de l'hôpital. Il convient

de le contacter durant l'hospitalisation de votre proche et ce, le plus tôt possible : il vous orientera dans les différents dispositifs d'aide au retour à domicile et la constitution des dossiers de demande.

• • **Les programmes d'éducation thérapeutique**

L'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) a pour objectif d'aider les patients à acquérir les compétences utiles pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique telle que le diabète, l'asthme, les pathologies cardio-vasculaires, rhumatologiques... Après un diagnostic de ses besoins, le patient suit

un programme personnalisé de formation qui lui permettra, à son terme, d'être plus autonome, mais également d'être acteur et décideur pour tout ce qui concerne sa maladie.

Les mesures de protection juridique

PROTÉGER UN PROCHE VULNÉRABLE

Quand un proche n'est plus en capacité de veiller seul à la défense de ses intérêts ou d'accomplir les formalités quotidiennes (factures, déclaration d'impôts, ...), il est possible de le protéger juridiquement. Cette protection est aussi une garantie contre d'éventuels abus de faiblesse de la part de tiers malveillants. Une mise sous protection juridique ne peut être mise en œuvre que :

- sur présentation d'un certificat médical attestant de l'altération des facultés de la personne (liste des médecins experts agréés disponible au Tribunal d'instance)
- s'il n'existe pas d'autres moyens de protection moins intrusifs (présence d'un conjoint, procuration pour certains actes)

Elle doit être adaptée au degré d'altération des facultés de la personne à protéger. La loi a ainsi prévu plusieurs niveaux de protection juridique.

Public concerné : tout majeur dont les facultés mentales et/ou physiques sont altérées et qui présente une vulnérabilité importante.

• • La sauvegarde de justice

C'est une mesure provisoire (1 an maximum, renouvelable 1 fois) qui permet de prendre les mesures d'urgence pour protéger sans délai une personne vulnérable dans l'attente d'une mesure plus pro-

tectrice ou dans le cas d'une altération passagère des facultés. La personne conserve l'exercice de ses droits.

• • La curatelle

C'est un régime d'assistance et de conseil à la personne protégée qui lui laisse la possibilité d'effectuer seule certains actes. Il existe plusieurs niveaux de curatelle (simple, renforcée, aménagée) en fonction du degré d'autonomie.

• • La tutelle

C'est le régime le plus contraignant : elle intervient suite à une altération définitive des facultés mentales et/ou physiques empêchant la personne d'exercer ses propres charges. Une expertise médicale l'attestant, la personne est déclarée en incapacité par le juge pour ce qui concerne la gestion de son patrimoine et les actes de la vie civile.

• • Qui peut en faire la demande ?

- La personne à protéger elle-même
- La personne avec qui elle vit en couple (époux, partenaire, concubin...)
- Un parent (frère, enfant...) ou un allié (beau-frère, belle-mère...)
- Un proche entretenant des liens étroits et stables avec la personne à protéger



Retrouvez

Retrouvez dans l'annuaire les permanences des structures labellisées par le CDAD (Centre Départemental de l'Accès au Droit de l'Eure), dont le siège est à Évreux - 30, rue Joséphine.

- La personne qui exerce déjà sa mesure de protection juridique (mandataire, curateur...)

- Le Procureur de la République

• • À qui adresser la demande ?

Il faut saisir le Juge des tutelles du Tribunal d'instance du lieu de résidence de la personne à protéger.

La demande, appelée requête, doit être adressée par lettre simple ou déposée au greffe du Tribunal d'instance (voir les adresses dans l'annuaire).

L'audition de la personne à protéger est organisée par le juge qui peut, en outre, décider de recevoir

les proches, demander une enquête sociale ou encore un nouvel examen médical.

C'est le juge qui nomme le mandataire qui assurera les missions de protection. Ce mandataire peut être soit un membre de l'entourage de la personne soit un professionnel.

• • Les alternatives

L'habilitation familiale

Lorsque le contrôle d'un juge n'apparaît pas nécessaire, l'habilitation familiale permet à un membre de la famille proche de représenter la personne vulnérable et de réaliser, en son nom, certains actes. Elle peut être générale ou limitée. La demande d'habilitation doit être faite auprès du juge des tutelles. Elle est accordée pour 10 ans renouvelables.

Le mandat de protection future

Il permet de désigner par avance et en toute lucidité la ou les personnes de confiance (enfant, parent, ami, ...) chargées de veiller sur soi et/ou sur tout ou partie de son patrimoine, le jour où on ne sera plus en capacité de le faire. Le mandant (la future personne assistée) peut choisir à l'avance l'étendue des pouvoirs alloués

au mandataire (celui qui l'assistera) : conditions d'hébergement, maintien des relations sociales et familiales, loisirs... Le mandat peut prendre la forme :

- d'un acte notarié donnant des pouvoirs étendus sur le patrimoine du mandant,
- d'un acte sous seing privé limitant la gestion des biens aux actes d'administration réalisables sans autorisation du juge.

Le jour où le mandataire juge que le mandant n'est plus en capacité de gérer ses affaires, il fait constater son inaptitude par certificat médical et effectue les démarches nécessaires auprès du greffe du tribunal d'instance.

Le mandat ne fait perdre ni droits ni capacité juridique au mandant. Tant qu'il n'a pas pris effet, le mandant peut le révoquer ou le modifier, et le mandataire peut y renoncer.

Plus d'infos :

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/aider_un_proche/protéger_son_proche : les différentes mesures
www.service-public.fr/Famille/Protection_des_personnes/Protection_juridique



Questionnaire : tester son degré d'épuisement

PROTÉGER UN PROCHE VULNÉRABLE

Il est très difficile d'évaluer ce que représente le fait d'accompagner au quotidien un proche dépendant. Cette grille d'évaluation, appelée échelle de Zarit ou inventaire du fardeau, va vous y aider.

Tester votre épuisement va vous permettre d'appréhender vos limites. Si vous le souhaitez, cela peut vous donner une indication sur la nécessité, ou non, de trouver des solutions pour vous apporter un soutien le plus adéquat possible.

Les 22 questions posées reprennent les impressions et sentiments généralement ressentis par un aidant naturel. Pour chacune d'elle, indiquez à quelle fréquence il vous arrive de les ressentir.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Cependant, il est important d'être honnête avec vous-même et de répondre le plus sincèrement possible. Ce test ne représente, en aucun cas, un diagnostic.

• • Comment répondre aux questions ?

- Il ne vous arrive jamais de ressentir ce type d'impressions / sentiments : **Notez 0**
- Il vous arrive rarement de ressentir ce type d'impressions / sentiments : **Notez 1**
- Il vous arrive parfois de ressentir ce type d'impressions / sentiments : **Notez 2**
- Il vous arrive assez souvent de ressentir ce type d'impressions / sentiments : **Notez 3**
- Il vous arrive presque tout le temps de ressentir ce type d'impressions / sentiments : **Notez 4**

| | | |
|----|---|--|
| 1 | Sentez-vous que votre parent vous demande plus d'aide qu'il n'en a besoin ? | |
| 2 | Pensez-vous que vous n'avez pas assez de temps pour vous-même parce que vous le consacrez à votre parent ? | |
| 3 | Vous sentez-vous surmené parce que vous vous occupez de votre parent alors que vous affrontez en même temps d'autres responsabilités familiales ou sociales ? | |
| 4 | Êtes-vous gêné par le comportement de votre parent ? | |
| 5 | Êtes-vous irrité quand votre parent est près de vous ? | |
| 6 | Sentez-vous que votre parent a souvent une influence négative sur vos relations avec les autres membres de votre famille ou avec vos amis ? | |
| 7 | Avez-vous peur pour l'avenir de votre parent ? | |
| 8 | Pensez-vous que votre parent est à votre charge ? | |
| 9 | Vous sentez-vous tendu auprès de votre parent ? | |
| 10 | Pensez-vous que votre santé est touchée du fait de votre engagement auprès de votre parent ? | |

| | | |
|----|--|--|
| 11 | Pensez-vous que vous n'avez pas autant d'intimité que vous le désireriez en présence de votre parent ? | |
| 12 | Pensez-vous que votre vie sociale ait été affectée depuis que vous vous occupez de votre parent ? | |
| 13 | Vous sentez-vous mal à l'aise à cause de votre parent pour recevoir des amis ? | |
| 14 | Pensez-vous que votre parent semble attendre de vous que vous vous occupiez de lui comme si vous étiez la seule personne capable de le prendre en charge ? | |
| 15 | Pensez-vous que, compte-tenu de vos autres frais, vous n'avez pas assez d'argent pour vous occuper de votre parent ? | |
| 16 | Pensez-vous que vous n'allez pas pouvoir vous occuper plus longtemps de votre parent ? | |
| 17 | Pensez-vous avoir perdu la maîtrise de votre propre vie depuis la maladie de votre parent ? | |
| 18 | Souhaitez-vous que quelqu'un d'autre puisse prendre en charge votre parent ? | |
| 19 | Croyez-vous qu'il n'y a rien à faire pour votre parent ? | |
| 20 | Croyez-vous que vous devriez faire plus pour votre parent ? | |
| 21 | Pensez-vous que vous pourriez vous occuper mieux de votre parent ? | |
| 22 | En somme, ressentez-vous une lourde charge en vous occupant de votre parent ? | |

● ● Analyse des résultats

- **Votre score est < 20 :** votre charge matérielle et affective est dite « **faible** ». Tout va bien pour vous actuellement. Si vous sentez que la situation se modifie, n'hésitez pas à remplir de nouveau le questionnaire.
- **Votre score est compris entre 21 et 40 :** votre charge matérielle et affective est dite « **légère à modérée** ». Votre situation est stable mais n'hésitez pas à remplir régulièrement ce test. Si vous le souhaitez, prenez contact avec les dispositifs en mesure de vous apporter quelques informations sur les aides disponibles sur votre territoire. Songez à la mise en place d'aides ponctuelles.
- **Votre score est compris entre 41 et 60 :** votre charge matérielle et affective est dite « **modérée à sévère** ». Vous avez le sentiment que tout va bien au quotidien mais la fatigue physique et / ou morale est sous-jacente. N'hésitez pas à initier des actions visant à vous soulager au quotidien : sollicitez les dispositifs pour la mise en place d'aides ponctuelles ou leur renforcement ; ne restez pas seul dans votre situation mais rapprochez-vous de groupes d'aide aux aidants ; évoquez votre situation avec vos proches si cela vous est possible ; prenez contact avec les structures proposant du répit aux aidants.
- **Votre score est compris entre 61 et 88 :** votre charge matérielle et affective est dite « **sévère** ». Parlez de votre situation le plus rapidement possible à vos proches ou votre médecin traitant et demandez de l'aide. Il est fort possible que vous souffriez d'une dépression modérée à sévère qui nécessite un accompagnement médico-social adapté à votre situation. N'hésitez pas à solliciter du temps de répit pour l'aidant auprès des dispositifs compétents. Essayez de constituer, en prévention, des dossiers d'inscription en EHPAD pour votre proche aidé.



Se faire aider en tant qu'aidant, se préserver

Partie 1

PRENDRE SOIN DE SOI, C'EST AUSSI PRENDRE SOIN DE L'AUTRE

Vivre avec une personne dépendante ou l'aider au quotidien peut très vite devenir épuisant physiquement et psychologiquement. Les aidants peuvent alors oublier de s'occuper de leur propre santé. Or, de celle-ci dépend aussi celle de la personne aidée. C'est pourquoi savoir prendre soin de soi et se ménager des temps de répit est primordial.

Souvent les aidants culpabilisent de ne pas en faire assez pour le proche aidé. Ne vous inquiétez pas, vous faites exactement ce qu'il faut : si vous tombez malade d'épuisement, quelle sera l'incidence sur votre proche aidé ? Pensez-y et ménagez-vous des temps de répit rien qu'à vous : n'abandonnez pas vos activités, ne négligez pas vos rendez-vous médicaux, sortez voir vos amis, allez au cinéma ou à la piscine, promenez-vous en forêt et accordez-vous quelques jours de vacances : des structures et des dispositifs sont là pour prendre le relais.

• • Les solutions pour s'absenter l'esprit tranquille

• L'accueil de jour

Généralement proposé par les EHPAD, l'accueil de jour est destiné aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou apparentée et de maladie neuro-dégénérative. Elles sont accueillies une à plusieurs journées par semaine, par une équipe spécialement formée, dans un espace dédié.

Cette formule permet à la personne âgée de sortir de chez elle et de renouer des liens sociaux tout en pratiquant des activités propres à stimuler les fonctions physiques, sensorielles et cognitives. Le transport domicile/accueil de jour est parfois organisé par la structure.

Au proche, elle permet de se libérer du temps pour ses occupations personnelles mais aussi d'échanger avec des professionnels et d'autres familles sur son vécu.

Certains accueils de jour proposent des groupes de paroles pour les aidants.

Les dossiers d'admission sont à retirer auprès des centres d'accueil de jour (voir annuaire).

Le coût de l'accueil est financé par l'Agence Régionale de Santé (ARS) et par le Conseil départemental dans le cadre de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA).

• L'accueil de nuit (EHPAD de Brionne)

L'EHPAD de Brionne propose un accueil de nuit pour les personnes aidées (de 18h à 10h le lendemain matin) de façon ponctuelle ou plus régulière. L'objectif est de permettre à l'aidant de mieux se reposer quand les nuits du proche sont agitées.

• Les offres de répit

La plate-forme de répit du Centre Hospitalier de Bernay : Elle intervient dans le nord-ouest du département. Des assistantes de soins en gérontologie (aides-soignantes formées à la gériatrie) viennent au domicile de la personne dépendante, pour une demi-journée ou une journée complète, s'occuper d'elle durant l'absence prévue de l'aidant. Cela lui permet de se rendre à une consultation, de visiter un proche, d'aller chez le coiffeur, d'effectuer des démarches ou simplement de se détendre....

Au préalable, il est nécessaire de rencontrer l'infirmière coordonnatrice afin de déterminer les besoins de la personne aidée et les attentes de l'aidant.





Consultez

l'annuaire des professionnels pour trouver ceux à proximité du domicile de votre proche.

Ce service, financé en partie par l'Agence Régionale de Santé (ARS), est facturé à la personne dépendante 3,90 €/heure.

Renseignements :

secrétariat de la filière gériatrique du centre hospitalier de Bernay – Tél. 02 77 05 60 74

L'offre de répit et de soutien aux aidants du Centre d'accueil et d'hébergement gérontologique (CHAG) de Pacy-sur-Eure

Les équipes professionnelles du CHAG (médecin, infirmières, assistantes de soins en gérontologie) peuvent être sollicitées par un aidant en difficulté dans sa relation avec son proche : épuisement psychologique, sensation de ras-le-bol, comportement de la personne aidée ressenti comme gênant, agressivité latente (de l'aidé ou de l'aidant), etc.

L'équipe du CHAG propose un appui pour résoudre la difficulté, rétablir l'harmonie dans les relations et soutenir l'aidant par le biais d'activités, choisies à la carte :

- répit à domicile pour offrir du temps libre à l'aidant en journée ou pour évènement
- sorties culturelles et de loisirs, ateliers de relaxation, etc.
- une plateforme téléphonique pour vous conseiller
- l'atelier des aidants, groupe de paroles

Renseignements :

CHAG : 02 32 36 00 39 ou

à l'infirmière coordinatrice : 06 07 70 19 76.

L'offre de répit « Oxygène » de l'EHPAD Auguste Ridou de Vernon

Pour lutter contre l'isolement des personnes aidées et de leurs aidants, l'offre Oxygène propose de les accueillir, à la journée, pour créer et développer des liens avec d'autres personnes dans un lieu

rassurant et convivial.

L'offre de répit est une opportunité pour se ressourcer et partager des moments de détente.

Au programme : activités diverses, ateliers cuisine et pâtisserie, gymnastique douce, ateliers bien-être, sorties...

Mais aussi participation à des réunions thématiques, des moments conviviaux, des discussions individuelles avec un membre de l'équipe (psychologue, psychomotricienne, ergothérapeute, professeur de sport, médecin gériatre, infirmière, assistante de soins en gérontologie).

Renseignements :

EHPAD Auguste Ridou. Tél : 02 32 71 64 93, du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00

• L'hébergement temporaire

La plupart des EHPAD réserve quelques places destinées à accueillir les personnes âgées pour des séjours à durée déterminée.

Pour l'aidant, cette solution d'hébergement temporaire lui permet de s'accorder le répit indispensable à sa santé et au maintien des liens sociaux et familiaux : partir en vacances, se rendre à un mariage à l'autre bout de la France ou même de prévoir une hospitalisation l'esprit tranquille en sachant son proche bien entouré et pris en charge par des professionnels compétents.

Il suffit pour cela de programmer le séjour suffisamment à l'avance.

Lorsqu'il devient nécessaire d'adapter le logement, l'hébergement temporaire s'avère également utile pendant toute la durée des travaux.

Le dossier de demande est le même que celui d'une entrée en EHPAD.

L'hébergement temporaire peut être financé dans le cadre de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA).



Se faire aider en tant qu'aidant, se préserver

Partie 2

PRENDRE SOIN DE SOI, C'EST AUSSI PRENDRE SOIN DE L'AUTRE

• L'hébergement temporaire d'urgence (EHPAD de Brionne et de Pacy-sur-Eure)

Cette solution permet d'accueillir et d'héberger en urgence une personne dépendante durant une période d'absence non prévue de l'aidant (hospitalisation, maladie ...). L'admission peut se faire dans la journée pour une période d'un mois renouvelable une fois. Pour faire une demande, s'adresser aux EHPAD de Brionne ou Pacy-sur-Eure, au CLIC, au médecin traitant ou au Centre communal d'action sociale (CCAS) dont dépend la personne (voir annuaire).

Le coût de l'accueil peut être pris en charge partiellement par le Conseil départemental dans le cadre de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA). Certaines caisses de retraite complémentaire acceptent de financer en partie cet hébergement au titre du répit pour les aidants.

• Le congé de proche aidant

La loi sur l'adaptation de la société au vieillissement a substitué au congé de soutien familial le congé de proche aidant, en élargissant les personnes éligibles. Désormais - en plus des aidants familiaux et des aidés en GIR 2 ou 1 - les proches sans lien familial, de même que les aidants de personnes accueillies en établissement et de personnes en GIR 3, peuvent en bénéficier.

Ce congé, d'une durée de trois mois renouvelable, peut aussi être fractionné et permet des activités professionnelles à temps partiel. Toutefois, ce congé n'est pas rémunéré. Pour en bénéficier, il faut en faire la demande auprès de son employeur. Il s'agit d'un droit que l'employeur ne peut refuser.

À noter que l'Assemblée Nationale a voté à l'unanimité le 07 décembre 2017 la possibilité de faire des **dons de congés** à des collègues s'occupant de personnes âgées ou de personnes en situation de handicap.

• Le droit au répit et l'aide ponctuelle en cas d'hospitalisation.

Ces aides sont entrées en vigueur le 1^{er} janvier 2016. Le droit au répit s'adresse aux aidants de personnes bénéficiaires de l'APA, assurant une aide ou une présence indispensable à la vie à domicile de leur proche et qui ne peuvent être remplacés par une personne de l'entourage. Cette aide s'exerce dans le cadre de l'Allocation Personnalisée Autonomie. Pour tout renseignement à ce sujet, il faut prendre contact avec le CLIC (voir annuaire).

L'aide financière ponctuelle en cas d'hospitalisation du proche aidant doit permettre d'assurer la prise en charge de la personne aidée restée seule au domicile, lorsque le proche ne peut être remplacé et que sa présence ou son aide est indispensable au maintien de la personne âgée dans son foyer. La demande doit être faite, par écrit au Président du Conseil départemental, direction de la solidarité autonomie (recopier adresse). En cas d'hospitalisation programmée, la demande doit être faite un mois avant la date d'hospitalisation. Pour tout renseignement, contacter le CLIC.





Consultez

l'annuaire des professionnels pour trouver ceux à proximité du domicile de votre proche.

● ● **Parler, échanger, trouver un soutien**

Échanger sur son vécu d'aidant, confier ses craintes et ses espoirs, comparer ses expériences, s'enrichir de celles des autres est indispensable pour évacuer le stress de la charge d'aidant. Si l'entourage (amis, famille) est d'un précieux secours, il n'est parfois pas suffisant. Les associations et les professionnels sont là pour vous apporter le soutien nécessaire en toute discrétion et sans jugement aucun. Ne restez pas isolé !

• **Quelques coordonnées d'associations :**

France Alzheimer 27

Permanence le lundi de 14h à 19h et le vendredi de 9h à 13h ou sur rendez-vous si besoin.

34, rue Dupont de l'Eure
BP 226 - 27400 Louviers
Tél. : 02 32 09 90 22

E-Mail : associationfrancealzheimer27@gmail.com

Vivre et Agir ensemble

Permanence le jeudi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h.

34, rue Dupont de l'Eure - 27400 Louviers
Tél.: 02 32 09 90 22

E-Mail : vetaensemble@outlook.fr

France Parkinson - Comité de l'Eure

Contact : Jean-Marie Gaucheron
Tél. 02 32 53 36 95

jmgaucheron@gmail.com

Ou France Parkinson au 01 45 20 22 20 -

E-Mail : infos@franceparkinson.fr

Groupe des Parkinsoniens

Contact : Vincent Halley
12 ter, route de Conches
27180 Arnières-sur-Iton
Tél. : 06 86 60 51 91

Ligue contre le cancer

14, rue du Général Leclerc - 27000 Évreux
Tél. : 02 32 39 39 45

E-mail : cd27@ligue-cancer.net

Groupe des aphasiques de l'Eure

APHASIE 27&76

Sylvie PICARD

Tél : 02 32 50 29 39

Port : 07 82 84 24 01

E-mail : h.picard@aliceadsl.fr

France AVC

Mairie de Corneville - 27500 Corneville

Tél. : 02 32 42 79 64

E-mail : france-avcnormandie@orange.fr

www.franceavc.com

AFTC 27 (Association des familles de traumatisés crâniens et de cérébrolésés de l'Eure)

18, rue Guy de Maupassant
27000 Évreux

Tél : 02 32 36 83 53

E-mail : aftc.27@traumacranien.org

ASP 27-76 (Association pour le développement des soins palliatifs)

Centre Hospitalier Eure-Seine
rue Léon Schwartzberg

27015 Évreux Cedex

Tél. : 02 32 33 81 36

E-mail : asp2776@orange.fr



Se faire aider en tant qu'aidant / Se préserver

Partie 3

PRENDRE SOIN DE SOI, C'EST AUSSI PRENDRE SOIN DE L'AUTRE

● ● **Financement**

Accueil de jour, offre de répit et hébergement temporaire peuvent être financés par le Conseil Départemental dans le cadre de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA). Renseignez-vous également auprès de vos caisses de retraites principales et complémentaires.

Attention ! Le séjour ne doit pas précéder l'autorisation officielle de prise en charge.

- Si votre proche bénéficie déjà de l'APA, adressez un courrier au Conseil départemental en demandant la prise en charge de l'hébergement temporaire, sans oublier d'indiquer l'établissement et les dates de séjour prévues. (Consultez la liste des établissements dans l'annuaire).
- Si votre proche n'en bénéficie pas encore, joignez à votre courrier le dossier de demande.

● **Le lien social**

La lutte contre l'isolement est un enjeu majeur. Toutes les études réalisées sur le sujet montrent que le fait d'avoir une activité sociale influe sur le bien-être, participe à la prévention des maladies chroniques et repousse la perte d'autonomie. C'est pourquoi, il est important - pour les personnes âgées comme pour les aidants - de maintenir ou développer le lien social. Cela peut se faire par le biais d'actions régulières ou ponctuelles, dans différents domaines, que ce soit

la santé, notamment des actions de prévention, mais aussi le sport, les loisirs, et la culture.



Envoyez vos dossiers à :

Conseil départemental
Direction Solidarité Autonomie
Boulevard Georges Chauvin
CS 72101 - 27021 ÉVREUX CEDEX

Des propositions spécifiques existent pour les aidants : sorties « répit » aidants-aidés, ateliers bien-être, marches pour les aidants, pièces de théâtre suivies de débat, etc.

Se renseigner auprès des CLIC, des CCAS, des caisses de retraites ou des associations sur les actions qu'ils proposent.

● **Les rencontres entre aidants**

Ce sont des lieux d'accueil libres, destinés aux aidants, accompagnés - s'ils le souhaitent - de leur proche. Le but est de permettre aux personnes de partager leurs expériences, leurs difficultés, d'échanger, de s'informer dans un lieu convivial. Les rencontres se déroulent dans un café et sont animées par des professionnels (psychologues, coordinatrice du CLIC...).

Les thèmes abordés sont variés : comment s'adapter à la perte d'autonomie ? Comment mettre de l'aide en place ? Où trouver des informations ? Comment sensibiliser un entourage qui ne comprend pas les troubles ?



Consultez

l'annuaire des professionnels pour trouver ceux à proximité du domicile de votre proche.

Aucune obligation de prendre la parole si on ne le souhaite pas : chacun peut participer pour écouter, donner son avis, poser des questions, apporter son témoignage sur ce qu'il vit au quotidien, faire des suggestions sur ce qu'il a pu mettre en place. La seule participation financière demandée est le paiement de sa consommation, comme dans tout café.

À Pont-Audemer, Pause mémoire. Le 3^e jeudi de chaque mois de 14h30 à 16h au café le Grand moulin. Informations au 02 77 05 60 74 ou au 02 32 41 76 74.

À Bernay, Pause mémoire. Le 3^e mardi de chaque mois de 14h30 à 16h à La palette de thé, 12 rue du général Leclerc. Informations au 02 77 05 60 74 ou au 02 32 41 76 74

À Évreux, L'heure des aidants. Le 3^e mardi de chaque mois de 17h00 à 19h00, au café le Cathy bar, rue Jean Moulin (entrée et sortie libres sur ce créneau). Informations au CLIC d'Évreux : 02 32 31 97 00.

● ● **S'informer, se former**

Aider son proche apparaît comme une expérience riche et importante, mais difficile, à laquelle on n'est pas toujours préparé. Il est parfois nécessaire de comprendre le changement qui intervient et connaître la bonne attitude à adopter. Pour cela, s'informer sur les différentes pathologies et les prises en charge peut s'avérer utile. Une formation en ligne, accessible gratuitement à tout moment, est disponible. On peut la suivre à son rythme, en fonction des thématiques recherchées :

- Qu'est-ce que le vieillissement ?
- Conséquence du vieillissement et perte d'autonomie
- Accompagnement au quotidien
- Être aidant et se faire aider
- Aide financière, protection juridique et bien-être.

• **Les sites internet d'information**

- Portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches.

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

- Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie

www.cnsa.fr

- Association française des aidants

www.aidants.fr

- Sites des caisses de retraite complémentaire

www.malakoffmederic.com/lesitedesaidants

www.aidonslesnotres.fr d'AG2R la mondiale

Et aussi ...

www.pourbienvieillir.fr

www.aidonslesnotres.fr

www.francedependance.org

www.aidantattitude.fr

www.lamaisondesaidants.com

La formation permet également d'accéder à un forum d'échanges avec les animateurs et les autres aidants, ainsi qu'à un suivi téléphonique.

Site :

lesaidantsenligne.org

eure-en-ligne.fr

• **Formation en ligne des aidants**

Programme initié par le Conseil départemental de l'Eure avec le soutien de la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

www.formation.aidants.fr

www.mooc.lesaidantsenligne.org

www.eure-en-ligne.fr

Des solutions pour l'habitat et l'hébergement

Partie 1

UN LIEU DE VIE SÉCURISÉ ET ADAPTÉ

Apporter des modifications au logement pour le rendre plus sûr et adapté aux contraintes de la perte d'autonomie est tout à fait possible. Toutefois, quand vivre dans sa maison devient source de danger, quand l'état de santé demande des soins ou une surveillance permanente, l'entrée en hébergement spécialisé peut se révéler comme la meilleure solution.

• • Adapter le logement

Construire une rampe d'accès, poser un monte-escalier, installer des sanitaires accessibles ou une chambre de plain-pied : tous ces travaux permettent souvent de prolonger le maintien à domicile des personnes âgées ou à mobilité réduite dans des conditions de sécurité accrues.

Quand la perte d'autonomie fonctionnelle rend nécessaire ces aménagements intérieurs et/ou extérieurs du logement, l'agence Soliha (Solidaires pour l'Habitat - ex Habitat et Développement) est là pour conseiller et accompagner les personnes âgées et leurs proches sur les modifications à apporter et le montage financier de l'opération.

• Les travaux finançables

Salle de bains, WC, couloir, escalier, chambre, rez-de-chaussée, rampe d'accès, revêtements, motorisation, plateforme élévatrice...

• Les missions de Soliha

- Montage des dossiers administratifs
- Demande d'avance de financement des travaux
- Suivi du projet
- Demande de paiement des subventions
- Accompagnement financier : montage financier, estimation des aides financières possibles (subventions, prêts...) et adaptation du projet au regard de ces éléments.

• Qui peut en bénéficier ?

Les personnes âgées de plus de 60 ans vivant à domicile, qu'elles soient propriétaires ou locataires.

Les aides accordées dépendent du niveau de ressources du demandeur.

• Quel financement ?

En fonction de la situation de la personne, un financement est possible de la part de l'Agence nationale de l'Habitat (ANAH), du Conseil départemental (APA ? PCH), des caisses de retraite, des CCAS (Centre d'action communal et social), des communautés de communes ou d'agglomération.

• Contact

SOLIBA

12, boulevard Georges Chauvin
27000 Évreux
Tél : 02 32 39 84 00
www.soliha-normandie-seine.fr



Consultez

l'annuaire des professionnels pour trouver ceux à proximité du domicile de votre proche.

● ● Trouver un lieu de vie spécialisé

Quand les aménagements apportés au logement et les aides à domicile mises en place ne suffisent plus à garantir le bien-être ou la sécurité de la personne, le choix d'un hébergement spécialisé s'impose. C'est, pour la personne dépendante comme pour ses proches, l'assurance d'une prise en charge constante, par un personnel qualifié, dans un environnement adapté. Plusieurs solutions se présentent.

• Les résidences autonomie

Lorsque le logement n'est plus adapté et difficilement aménageable ou encore trop isolé, les résidences autonomie constituent une solution alternative à l'entrée en EHPAD pour les personnes âgées de 60 ans et plus, autonomes ou en perte d'autonomie légère. Elles proposent à leurs résidents (seul ou en couple) des logements indépendants, aménagés et sécurisés, ainsi que des services : animations et activités diverses, espace de restauration collective, veille permanente (présence d'un gardien 24h/24). Elles constituent une bonne réponse à l'isolement des personnes âgées. Contrairement aux Résidences services gérées par des structures privées commerciales ou associatives, les résidences autonomie sont des établissements médico-sociaux soumis à l'autorisation et au contrôle du Conseil départemental.

En fonction de la situation de la personne, le coût de l'hébergement peut être financé par les aides au logement.

• Les EHPAD

Un EHPAD est un Établissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes : ce qu'on appelle communément une maison de retraite. C'est une structure médicalisée avec médecin, infirmiers diplômés d'État, aides-soignant(e)s, psychologues, personnels psycho-éducatifs... Elle peut être publique (sans but lucratif) ou privée mais, pour être reconnue EHPAD, elle doit avoir signé, avec le Conseil départemental et l'Agence Régionale de Santé, une convention qui l'engage à respecter des conditions d'accueil et des normes de sécurité précises.

L'EHPAD accueille en chambre individuelle ou partagée, à temps complet ou partiel, de manière permanente ou temporaire, des personnes âgées de 60 ans et plus, en perte d'autonomie physique et/ou psychique, ne pouvant plus vivre à domicile.

L'Eure compte 47 EHPAD.

Des solutions pour l'habitat et l'hébergement

Partie 2

UN LIEU DE VIE SÉCURISÉ ET ADAPTÉ

• • Les établissements spécialisés

Les personnes âgées très dépendantes, dont l'état de santé nécessite une surveillance médicale constante, seront dirigées vers une Unité de soins de longue durée (USLD). Cette entrée fait souvent suite à une hospitalisation ou un séjour en Soins de suite et de réadaptation (SSR).

Celles atteintes de la maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées sont orientées vers des Unités spécialisées ou des Unités d'hébergement renforcé (UHR) proposant des activités adaptées et conçues pour éviter les risques liés à la déambulation.

• • Comment et quand faire une demande d'entrée ?

Les listes d'attente sont parfois longues : mieux vaut donc anticiper au maximum la demande d'entrée (il est toujours possible de se rétracter par la suite). N'hésitez pas à visiter les EHPAD de votre région pour éclairer votre choix. La plupart proposent aux personnes âgées et aux familles une visite de préadmission pour découvrir les prestations offertes et établissent avec elles un projet de soins et un projet de vie.

Les pièces à fournir :

- le dossier d'admission rempli à retirer auprès de l'EHPAD choisi ou à télécharger sur internet (service.public.fr/social-santé/hébergement-personnes-âgées)
- un certificat médical détaillé et récent
- le consentement du futur résident

• • Combien ça coûte ?

- **Les soins** sont pris en charge par l'Assurance maladie (à l'exception des soins dentaires, des honoraires et prescriptions des médecins libéraux, des examens avec matériels lourds et des transports sanitaires). Dans le cadre d'une affection de longue durée (ALD) déclarée, les frais de santé liés sont couverts à 100%.

Cependant, la couverture par une mutuelle reste indispensable.

- **L'aide aux actes de la vie quotidienne** (toilette, habillage, ...) est acquittée par le Conseil départemental dans le cadre de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA). Hormis pour les bénéficiaires de l'Aide Sociale à l'Hébergement, une part reste à la charge du résident (entre 6 et 10 €/jour selon les établissements).
- **L'hébergement** (chambre, restauration, entretien, animation...) est à la charge du résident et éventuellement de sa famille (obligation alimentaire). Les tarifs dépendent du statut de l'établissement (public ou privé), de son emplacement et de la qualité des prestations fournies.
- **Les vêtements**, objets personnels, produits d'hygiène, etc., sont également à la charge du résident.





Consultez

l'annuaire des professionnels pour trouver ceux à proximité du domicile de votre proche.

● ● Les aides possibles

Quand les ressources de la personne âgée sont insuffisantes pour régler les frais d'hébergement (en EHPAD ou en famille d'accueil), l'Aide Sociale à l'Hébergement (ASH) du Conseil départemental couvre le complément.

Pour en bénéficier, il faut être hébergé dans un établissement habilité à l'Aide sociale.

Les sommes versées sont récupérables sur la succession.

À noter : les enfants sont soumis à l'obligation alimentaire envers leurs parents : une participation aux frais d'hébergement, calculée de manière individuelle en tenant compte des ressources et des charges de chacun, leur sera demandée.

● ● La famille d'accueil : une alternative

Agréées par le Conseil départemental et accompagnées par ses équipes (médecins, psychologues, travailleurs médico-sociaux), les familles d'accueil offrent aux personnes âgées qui ne souhaitent pas ou ne peuvent pas rester chez elles, la chaleur et le confort d'un foyer (certificat médical obligatoire).

Le coût de l'hébergement est à la charge de la personne âgée et peut, tout comme pour un EHPAD, être couvert par l'Aide Sociale à l'Hébergement (ASH).

Demandes à formuler auprès de :

Direction Solidarité Autonomie
Hôtel du Département
Boulevard Georges Chauvin
27021 Évreux cedex.
Tél. : 02 32 31 50 38

Dossier de demande à retirer auprès de la mairie du domicile de la personne âgée avant son entrée en EHPAD et à retourner à :

Direction Solidarité Autonomie
Hôtel du département
Boulevard Georges Chauvin
27021 Évreux cedex
Tél : 02 32 31 50 38

Plus d'infos :

Dans l'Eure

- Au 02 32 31 97 17 pour un premier contact
- Auprès des Centres communaux d'action sociale (CCAS)

Sur internet

- www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches
- www.service-public.fr/particuliers-social-santé/hebergement/ toutes les informations sur les différents types d'hébergements pour personnes âgées
- [www.eure-en-ligne/action-sociale/personnes-âgées](http://www.eure-en-ligne/action-sociale/personnes-agees)

Glossaire

A - B

| | |
|--------------------|---|
| AAH | A llocation aux A dultes H andicapés |
| ADMR | A ssociation d' A ide à D omicile en M ilieu R ural |
| AGGIR | A utonomie G érontologie G roupe I so- R essources (ou A ction G érontologie) |
| ALD | A ffection L ongue D urée |
| AME | A ide M édicale d' É tat |
| APA | A llocation P ersonnalisée d' A utonomie |
| ARH | A gence R égionale d' H ospitalisation |
| ARS | A gence R égionale de S anté |
| ASH | A ide S ociale à l' H ébergement |
| ASPA | A llocation de S olidarité aux P ersonnes A gées (ex : « M inimum v ieillesse») |
| AT | A ccident du T ravail |
| ATDE | A ssociation T utélaire D épartementale E ure |
| ATMPE | A ssociation T utélaire des M ajeurs P rotégés de l' E ure |

C

| | |
|---------------------|---|
| CAF | C aisse d' A llocations F amiliales |
| CAJA | C entre d' A ccueil de J our A lzheimer |
| CARSAT | C aisse de R etraite et S anté au T ravail |
| CCAS | C entre C ommunal d' A ction S ociale |
| CDAPH | C ommission des D roits et de l' A utonomie des P ersonnes H andicapées |
| CDAS | C entre D épartemental d' A ction S ociale |
| CESU | C hèque E mloi S ervice U niversel |
| CHES | C entre H ospitalier E ure- S eine |
| CIAS | C entre I ntercommunal d' A ction S ociale |
| CLIC | C entre L ocal d' I nformation et de C oordination gérontologiques |
| CMU | C ouverture M aladie U niverselle |
| CNSA | C aisse N ationale S olidarité et A utonomie |
| CPAM | C aisse P rimaire d' A ssurance M aladie |

D

| | |
|------------------|--|
| DSA | D irection S olidarité A utonomie |
| DSI | D émarche de S oins I nfirmiers |

E

| | |
|--------------------|---|
| EHPAD | É tablissement d' H ébergement pour P ersonnes A gées D épendantes |
| EMED | É quipe M obile d' É valuation à D omicile |
| EMG | É quipe M obile d'évaluation G ériatrique (intra-hospitalière CHES) |
| ESA | É quipe S pécialisée A lzheimer |
| ETP | É quivalent T emps P lein |

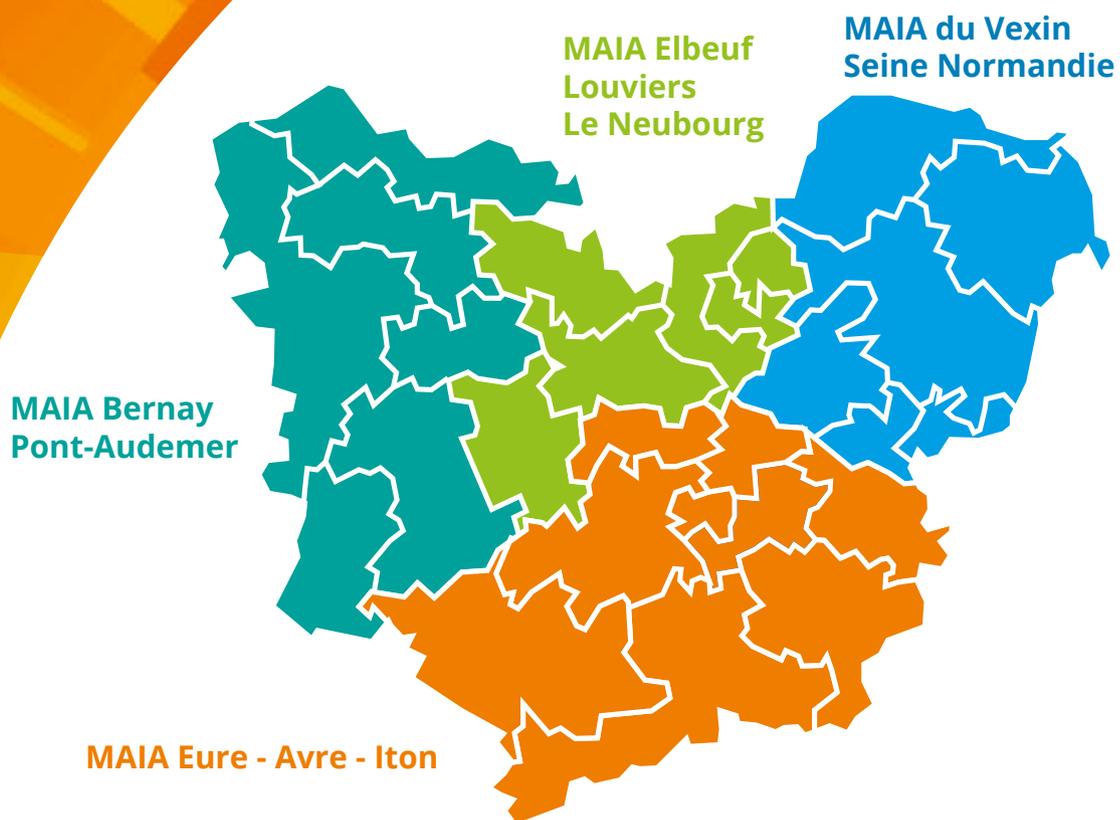
F

| | |
|---------------------|---|
| FINESS | F ichier N ational des É tablissements S anitaires et S ociaux |
|---------------------|---|

G

| | |
|------------------|--|
| GDC | G estion D e C as |
| GIR | G roupe I so- R essources |
| GMP | G IR M oyen P ondéré |

| | |
|--------------------------|---|
| H | |
| HAD | Hospitalisation À Domicile |
| I | |
| IDE | Infirmière Diplômée d'État |
| IDEC | Infirmière Diplômée d'État Coordinatrice de SSIAD |
| IDEL | Infirmière Diplômée d'État Libérale |
| IMS | Intervenant Médico-Social |
| J - K - L | |
| JAF | Juge aux Affaires Familiales |
| M | |
| MAIA | Méthode d'Action pour l' Intégration des services d'aide et de soins dans le champ de l' Autonomie |
| MAPA | Maison d'Accueil pour Personnes Agées |
| MAPAD | Maison d'Accueil pour Personnes Agées Dépendantes |
| MDPH | Maison Départementale des Personnes Handicapées |
| MDS | Maison Départementale des Solidarités |
| MMS | Mini Mental Score |
| MSA | Mutualité Sociale Agricole |
| N | |
| NHN | Nouvel Hôpital de Navarre |
| O | |
| OA | Obligé Alimentaire ou Obligation Alimentaire |
| P - Q - R | |
| PA-PH | Personnes Agées – Personnes Handicapées |
| PASS | Permanence d'Accès aux Soins Santé |
| PCH | Prestation de Compensation du Handicap |
| S | |
| SAAD | Service d'Aide et d' Accompagnement à Domicile |
| SAMSAH | Service d'Accompagnement Médico-Social pour Adultes Handicapés |
| SPSAD | Service Polyvalent d'Aide et de Soins À Domicile |
| SSD | Service Social Départemental |
| SSIAD | Service de Soins Infirmiers À Domicile |
| SSR | Service de Suite et de Rééducation («moyen séjour») |
| T | |
| TMP | Tutelle aux Majeurs Protégés |
| U | |
| UCC | Unité Cognitivo-Comportementale |
| URPS | Union Régionale des Professionnels de Santé |
| USLD | Unité de Soins de Longue Durée |
| UTAS | Unité Territoriale d'Action Sociale |
| V - W - X - Y - Z | |
| VAD | Visite À Domicile |



La création de ce document a bénéficié du soutien financier de la Caisse Nationale Solidarité Autonomie (CNSA) dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées.

