LE LIVRET DE L'AIDANT

Vous accompagnez un parent âgé à domicile

Ce livret est fait pour vous !

Informations, conseils, adresses utiles
pour vous aider et vous accompagner au quotidien

ORPEA
La Vie Continue avec Nous
www.orpea.com

afer
Association Française d'Epargne et de Retraite
La référence en épargne retraite
www.afer.asso.fr

Chère Adhérente, Cher Adhérent,
Madame, Monsieur,

La dimension sociale d'un pays et son avenir se mesurent souvent à la lecture de son histoire. Un bref rappel semble nécessaire pour comprendre les enjeux actuels relatifs au 5ème risque ou risque de dépendance lié au Grand Age.

En 1945, la France faisait face à d'immenses défis en matière de reconstruction. La Nation décida de mettre en place une protection sociale collective pour couvrir quatre grands risques sociaux : la maladie, les accidents du travail, la famille et la vieillesse.

Mais, à l'époque, l'espérance de vie était courte, la part des personnes âgées dans la population était faible, les risques liés au grand âge et à la perte d'autonomie n'étaient pas identifiés.

Au XXIe siècle les choses ont changé. La pyramide des âges s'est inversée et notre espérance de vie s'est fortement allongée. Nous vivrons donc plus longtemps et sommes bien conscients que la dépendance est devenue un risque majeur pour nos générations et celles à venir.

L'Afer a, elle aussi, le devoir de répondre à ce risque majeur pour notre société.

Nos valeurs, notre philosophie sont celles d'une association profondément éprise de ce qui est bien et ce qui est utile pour ses adhérents.

Depuis 34 ans, l'Afer s'est illustrée comme pionnier de l'épargne retraite, en proposant un contrat unique à quelque 740 000 adhérents. Ce contrat a été, est, et restera, sans doute, l'un des meilleurs du marché.

Aujourd'hui, l'Afer vous propose aussi son contrat dépendance. Il vous apportera des réponses concrètes, financières et sous forme de services, y compris pour les aidants familiaux.

Pour toujours mieux vous servir, l'Afer s'associe à Orpéa pour éditer ce livret de l'aidant, qui donne des informations pratiques à ceux qui aident leurs proches devenus dépendants à vivre à domicile.

Gérard Bekerman
Président de l'Association AFER

SOMMAIRE

1. VOS INTERLOCUTEURS & LES AIDES FINANCIERES — PAGE

Où s'adresser ? Vers qui se tourner ? **4**

Les aides et allocations possibles **6**

- Fiche pratique 1 – Votre répertoire des sites Internet utiles 9
- Fiche pratique 2 – Protection juridique 11

2. SE FAIRE AIDER A DOMICILE ET TROUVER DES SOLUTIONS DE REPIT — PAGE

A domicile **12**

En institution **14**

- Fiche pratique 3 – Comment choisir une maison de retraite ? 16

3. COMMENT FACILITER MA VIE D'AIDANT — PAGE

Qui est l'aidant ? **18**

Comment mieux vivre au quotidien ? **18**

- Fiche pratique 4 – La maladie d'Alzheimer : repérer les symptômes et communiquer avec un malade 22
- Fiche pratique 5 – Conduite à tenir en cas de forte chaleur 23

Ou s'adresser ? Vers qui se tourner ?

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

Le CCAS, qui existe dans la majorité des communes françaises, pourra vous orienter vers :

- les organismes et associations d'aide à la personne situés à proximité de votre domicile ;
- les groupes de parole et associations ;
- les démarches administratives à entreprendre pour bénéficier d'aides ou d'allocations.

Coordonnées du C.C.A.S. proche du domicile de la personne aidée :

.....

.....

Nom de l'interlocuteur : .....

Téléphone : .....

Horaires de contact : .....

A défaut, les services sociaux de la Mairie pourront vous renseigner

Le Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique (CLIC)

Il s'agit d'un centre d'accueil, d'information et d'orientation, où des assistantes sociales, des psychologues sont à l'écoute des personnes âgées et de leur famille pour trouver des solutions adaptées aux besoins de chacun (aide à domicile, évaluation de la dépendance et du plan d'aide nécessaire, démarches administratives, groupes de parole ou encore associations proches de chez vous, ...)

Pour trouver le CLIC le plus proche de chez vous, contactez les services du Conseil Général ou consultez http://clic-info.personnes-agees.gouv.fr

Coordonnées du CLIC proche du domicile de la personne aidée :

.....

.....

Nom de l'interlocuteur : .....

Téléphone : .....

Horaires de contact : .....

Les mutuelles et caisses de retraite

De nombreux organismes de retraite et d'assurance complémentaires ont développé une politique de prévention du bien vieillir et d'accompagnement des personnes âgées à domicile.

Pensez à contacter la caisse de retraite et la mutuelle de votre parent pour connaître ses droits et les services auxquels il peut souscrire.

Coordonnées de la caisse de retraite de la personne aidée :

.....

.....

Nom de l'interlocuteur : .....

Téléphone : .....

Horaires de contact : .....

Coordonnées de la mutuelle de la personne aidée :

.....

.....

Nom de l'interlocuteur : .....

Téléphone : .....

Horaires de contact : .....

Les associations

De nombreuses associations existent et offrent un lieu d'écoute, de réconfort et de conseils. Certaines proposent également des groupes de parole et des formations.

Coordonnées des associations proches du domicile de la personne aidée :

Nom de l'association : .....

.....

Contact - Téléphone : .....

Nom de l'association : .....

.....

Contact - Téléphone : .....

Le Point Info Famille (PIF)

Ce lieu d'accueil est destiné aux familles et fournit des informations sur les démarches administratives.

Coordonnées du Point Info Famille proche du domicile de la personne aidée :
.....
.....

Nom de l'interlocuteur : .....
Téléphone : .....
Horaires de contact : .....

Les aides et allocations

Selon l'âge, les ressources, l'état de santé et le degré d'autonomie de la personne, des aides financières existent pour participer aux dépenses engagées par les personnes âgées dépendantes et leurs proches et contribuer ainsi au financement des soins, des aides à domicile ou une partie des frais liés à un hébergement en institution.

L'assurance AFER Dépendance

Si la personne que vous aidez est adhérente au contrat AFER Dépendance, elle percevra une rente mensuelle défiscalisée.* Cette rente est utilisable à sa convenance qu'il s'agisse de financer des prestations d'aide à domicile ou l'hébergement dans un établissement spécialisé. Dès l'adhésion au contrat, votre proche, comme vous-même en tant qu'aidant, pourrez profiter d'un grand nombre de services d'assistance destinés à faciliter votre quotidien. Ces services sont disponibles auprès de Mondial Assistance.
Vous pourrez contacter Mondial Assistance au 0810 00 81 94 en communiquant votre numéro d'adhésion au contrat AFER Dépendance ou celui de la personne que vous aidez.
Notez ici le n° d'adhésion au contrat AFER Dépendance .....

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

L'APA est attribuée par le Conseil Général à toute personne de plus de 60 ans, résidant en France, quelles que soient ses ressources, qui a besoin d'une aide pour accomplir les actes essentiels de la vie quotidienne (se laver, se déplacer, se nourrir, ...) ou dont l'état de santé nécessite une surveillance régulière (soit toute personne âgée

* Selon la fiscalité en vigueur au 1/1/2011.

évaluée en GIR 1 à 4). Elle a vocation à financer des services d'aide à la personne ou l'achat de biens permettant de pallier la perte d'autonomie d'une personne âgée dépendante, tels que :
– les heures d'aide à domicile ;
– le portage de repas ;
– le service de téléassistance ;
– le matériel à usage unique (changes complets, alèses, ...) ;
– l'hébergement temporaire, permanent ou l'accueil de jour en institution ;
– les petits travaux d'adaptation du logement, ...

Cette allocation peut donc être versée à domicile, comme en institution (maison de retraite, foyer logement, ...).
Le montant versé dépend du niveau d'autonomie évalué par un professionnel et du plan d'aide personnalisé proposé en conséquence. Une participation est demandée au bénéficiaire en fonction de ses ressources. L'APA n'est pas récupérable sur la succession.

Le dossier de demande d'attribution peut être retiré auprès des services du Conseil Général de votre département, de votre Mairie ou du CCAS de votre commune.

Coordonnées du Conseil Général du domicile de la personne aidée :
.....
.....

Nom de l'interlocuteur : .....
Téléphone : .....
Horaires de contact : .....

L'Aide Sociale Départementale

L'aide sociale est attribuée aux personnes âgées dépourvues de ressources suffisantes pour :
– financer des heures d'aide ménagère à domicile ;
– assurer le coût de l'hébergement en maison de retraite.

Pour en bénéficier en institution, l'établissement concerné doit être conventionné à l'aide sociale. Dans ce cas, 90% de la retraite de la personne âgée sont affectés au paiement de l'établissement, l'obligation alimentaire des descendants vient compléter ce versement et le solde restant dû est pris en charge par l'aide sociale.
Pour la prestation d'aide à domicile, l'obligation alimentaire n'est pas mise en jeu.

L'Aide Sociale Départementale est récupérable sur la succession

Se renseigner auprès du Centre Communal d'Action Sociale.

*Les aides au logement**

Des aides au logement* peuvent être attribuées par la Caisse d'Allocations Familiales aux personnes résidant en appartement, en maison, en foyer-logement, maison de retraite dans le but d'alléger leurs charges de logement.
L'aide est versée sous condition de ressources, et sous réserve de l'éligibilité/agrément du logement.

Se renseigner auprès de la Caisse d'Allocations Familiales.

Coordonnées de la Caisse d'Allocations Familiales du domicile de la personne aidée:
.....
.....

Nom de l'interlocuteur : .....
Téléphone : .....
Horaires de contact : .....

*Les exonérations fiscales**

Les frais versés à un service d'aide agréé, de même que les salaires versés à un salarié à domicile, peuvent faire l'objet d'une déduction de l'impôt sur revenu, à hauteur de 50%** des rémunérations versées et dans la limite d'un plafond.
De même, une personne âgée résidant en maison de retraite peut bénéficier d'une réduction d'impôt sur le revenu.

Il est important de se référer à la loi de finance en vigueur.

Le congé de solidarité familiale

Tout proche, salarié d'une entreprise, souhaitant accompagner un proche en fin de vie peut bénéficier de ce congé sans solde, d'une durée de 3 mois renouvelable, sur présentation d'un certificat médical attestant de la gravité de l'état de santé de son parent.

Le congé de soutien familial

Tout aidant familial peut bénéficier de congé pour une durée de 3 mois, renouvelable dans la limite d'un an, sous réserve d'avoir 2 ans d'ancienneté au sein de son entreprise.

Pour tout complément d'information, nous vous invitons à contacter Mondial Assistance au 0810 00 81 94 en communiquant votre numéro d'adhésion au contrat AFER Dépendance ou celui de la personne que vous aidez.

* Ces aides sont susceptibles d'êtres modifiées par le législateur.

** Selon la fiscalité en vigueur au 1/1/2011.

FICHE PRATIQUE - VOTRE REPERTOIRE DES SITES INTERNET UTILES :

Les sites Internet officiels :

www.personnes-agees.gouv.fr
www.servicesalapersonne.gouv.fr

Les annuaires spécialisés :

Ces sites internet délivrent généralement une multitude d'informations liées aux problématiques du grand âge :

www.agevillage.com : Agevillage propose des actualités, des forums, des dossiers thématiques sur les droits des personnes âgées, une rubrique dédiée aux aidants et un véritable annuaire du Grand Age qui vous fournira toutes les adresses (CLIC, CCAS, services à domicile, établissements d'hébergement, ...)

www.lesmaisonsderetraite.fr : ce site propose un annuaire complet des structures d'hébergement en France, mais aussi des dossiers sur la Santé, les loisirs adaptés aux séniors, des informations pratiques, ...

www.accueil-temporaire.com : ce site recense toutes les structures susceptibles d'accueillir votre parent pour un court séjour, un accueil de jour ou de nuit.

www.orpea.com : ORPEA Infos Services au 01.40.78.15.15 : une équipe de spécialistes à votre écoute pour trouver la solution la plus adaptée à vos besoins, que vous recherchiez une résidence retraite médicalisée pour un court séjour, un hébergement de longue durée ou simplement une place en accueil de jour.

Quelques sociétés de services à domicile :

www.agedorservices.fr : le premier réseau de services de proximité d'aide à la personne. Avec plus de 140 agences en France, Age d'Or Services dispose d'une présence sur toute la France, au plus près de vous.

www.domidom.fr : les 3 univers de Domidom Services sont issus de son savoir-faire d'origine : aide à domicile, entretien de la maison, et garde d'enfants. Domidom s'engage fortement et quotidiennement dans une démarche Qualité pour améliorer sans cesse ses services.

www.adhapservices.fr : Adhap propose l'intervention d'une assistante à domicile, spécialement formée pour vous aider dans les gestes simples du quotidien.

FICHE PRATIQUE - VOTRE REPERTOIRE DES SITES INTERNET UTILES :

Quelques associations :

www.annuaire-aas.com : l'Annuaire des Associations de Santé® (AAS) recense les associations de malades, de familles de malades, d'aide et de soutien dans le domaine de la Santé. Deux « thématiques » pourront particulièrement vous concerner : « aide à domicile » et « personnes âgées ».

www.francealzheimer.org : France Alzheimer est une association de bénévoles qui soutient les familles et les malades en organisant des séjours, des formations, des groupes de parole, en délivrant des informations utiles pour faciliter le quotidien.

www.fondation-mederic-alzheimer.org : la Fondation Médéric Alzheimer a pour vocation l'aide aux aidants des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou troubles apparentés liés au vieillissement. Le site propose un annuaire des lieux de diagnostic, des structures d'hébergement, d'accueil de jour, ...

www.entreaidants.fr : un site dédié aux aidants pour leur apporter un soutien et un espace d'échanges.

www.aidants.fr : L'association des aidants familiaux milite pour la reconnaissance du rôle de l'aidant.

Des livres

« Le guide de l'aidant familial » à La Documentation Française
Il délivre des informations pratiques, un modèle de carnet de bord, ainsi que les renseignements nécessaires pour transformer les années passées auprès d'un proche en expérience professionnelle et diplômante.

« La vie Alzheimer » de Linda Benattar et Patrick Lemoine, chez Armand Colin

« Le Guide de la Dépendance » – JTL Editions et France Info
Cet ouvrage propose un annuaire de 8.000 maisons de retraite, classées par département et par note suite à des visites anonymes. Des informations préalables sont également proposées.

Les sites partenaires

www.afer.asso.fr : site de l'association Afer. Vous pouvez y retrouver les actualités de l'Association ou les informations concernant vos éventuelles adhésions aux contrats AFER.

www.mondial-assistance.fr : site de Mondial Assistance, pour découvrir les services et le réseau de prestataires de Mondial Assistance.

FICHE PRATIQUE – PROTECTION JURIDIQUE DES MAJEURS

Pourquoi ?

Toute personne s'interrogeant sur la façon de protéger un proche affaibli par l'âge, touché par la maladie, atteint d'un handicap ou blessé suite à un accident de la vie, peut saisir le juge des tutelles.
En France, plus d'un million de personnes adultes, dont les capacités de jugement sont altérées, sont placées sous un régime de protection juridique.
Afin de leur éviter tout risque ou toute décision déraisonnable concernant leur patrimoine ou leurs actifs, la personne majeure dite « protégée » perd son indépendance économique, et ses décisions sont soumises à l'autorité d'un autre majeur.

Pour demander la mise sous protection juridique d'un proche :
Il convient d'adresser une requête écrite au juge des tutelles (Tribunal d'Instance) décrivant la situation, en joignant un certificat médical qui atteste l'altération des facultés (à faire établir par un médecin dont le nom figure sur une liste de spécialistes disponible au bureau du procureur).
La demande peut-être formulée par le conjoint, un ascendant, un descendant, un frère ou une sœur, ou tout simplement un proche reconnu.

Plusieurs régimes gradués existent :

La curatelle :

Objectif : protéger une personne et/ou son patrimoine si cette dernière n'est plus en état de veiller à ses propres intérêts.
La curatelle s'applique aux majeurs qui ont besoin d'une assistance ou d'un contrôle permanent dans les actes de la vie civile. La personne placée sous curatelle ne peut disposer de son patrimoine sans l'avis du curateur.

La tutelle

La tutelle est la mesure de protection la plus stricte car la personne est représentée par son tuteur pour tous les actes de la vie civile. Elle ne peut effectuer certains actes qui concernent sa personne ou son patrimoine qu'avec l'autorisation du juge des tutelles (rédiger son testament, voter).

Lien utile pour plus d'informations : www.tutelles.justice.gouv.fr

Pour que le maintien à domicile se déroule dans les meilleures conditions et dure le plus longtemps possible, il est important de vous faire relayer, de façon ponctuelle ou régulièrement.

Ne culpabilisez pas, vous aussi avez le droit de vous faire aider. Ces moments de repos vous soulageront et vous permettront de prendre du recul et donc de mieux assumer votre rôle d'aidant au quotidien.

A DOMICILE

■ *La téléassistance*

Vous n'êtes pas rassuré(e) à l'idée que votre proche soit seul(e) à son domicile quelques heures par jour. La téléassistance est une solution adaptée car elle permet à la personne âgée de déclencher une alarme en cas de problème (chute, malaise, ...) par le biais d'un médaillon ou d'une montre. Le service de téléassistance intervient immédiatement ou vous alerte, selon votre abonnement.

■ *Les tâches ménagères*

Faites appel à une aide ménagère qui pourra se charger du ménage, des lessives, du repassage et de la préparation des repas.

■ *Le portage de repas*

Ce service de préparation et de livraison de repas à domicile vous octroiera quelques heures de temps libre par jour.

Le portage de médicaments

Certaines pharmacies peuvent livrer les médicaments à domicile et vous aider à préparer le pilulier. Renseignez-vous auprès des pharmacies proches de chez vous.

Les transports

Pour vous rendre à une consultation d'ordre médical, faire des courses ou rendre visite à votre famille, il existe des modes de transport pris en charge (taxi pris en charge par la Sécurité Sociale, VSL (véhicule sanitaire léger)) sociétés subventionnées par le Conseil Général. Renseignez-vous auprès de professionnels (votre médecin, les équipes du CLIC, ...).

Les soins

- Un auxiliaire de vie ou aide à domicile pourra aider votre parent dans l'accomplissement des gestes de la vie courante (préparer et prendre son repas, se promener, se distraire, ...).
- Un aide-soignant diplômé veillera aux soins d'hygiène et de confort (change, toilette, ...).
- L'infirmier diplômé assurera les soins prescrits par le médecin traitant (piqûre, prélèvement sanguin, soin d'escarre ou de plaie, ...).
- Le kinésithérapeute se chargera de la rééducation sur prescription médicale, afin de développer ou entretenir la motricité de votre parent.

+ PRATIQUE : Le Chèque Emploi Service Universel (CESU)

Ce chèque s'obtient auprès de *votre banque* et s'utilise pour régler les prestations et services à la personne effectués au domicile de votre parent. Très pratique, il vous évite d'effectuer toutes les démarches administratives liées à l'emploi d'un salarié à domicile (déclaration préalable à l'embauche, élaboration d'un bulletin de paie mensuel, versement des cotisations sociales, ...) et permet de bénéficier des avantages fiscaux correspondants.

Contacter :
- Votre CLIC pour connaître les initiatives menées proches de chez vous.
- Mondial Assistance au 0810 00 81 94 en communiquant votre numéro d'adhésion au contrat AFER Dépendance ou celui de la personne que vous aidez.

L'accueil familial

Des particuliers, agréés et contrôlés par le Conseil Général, proposent cette formule d'hébergement.

EN MAISONS DE RETRAITE MEDICALISEES (EHPAD)

La présence d'un professionnel au domicile, de même que le recours à des services d'aide à la personne, ne suffisent pas toujours à vous soulager. D'autres solutions de répit existent :

■ *L'accueil de jour*

La mission d'une unité d'accueil de jour est de contribuer au maintien à domicile de la personne âgée le plus longtemps possible, en l'accueillant à la journée et en lui proposant des activités au travers d'un projet personnalisé visant à maintenir son autonomie, lutter contre l'isolement et favoriser la détente et le plaisir.

Cette prise en charge peut être proposée une ou plusieurs fois par semaine, selon les besoins de la personne âgée et de son aidant.

Ces unités d'accueil de jour, qui s'inscrivent dans le cadre d'une politique de soutien du maintien à domicile et d'aide aux aidants, proposent aux personnes âgées :
- des locaux spécifiques au sein d'une résidence retraite médicalisée ;
- une équipe dédiée de professionnels formés, qui veillent à leur bien-être et sont à l'écoute de leurs proches ;
- un projet thérapeutique individualisé pour chaque personne âgée accueillie ;
- une vie sociale enrichie pour les personnes âgées ;
- des activités régulières, ludiques ou thérapeutiques : stimulation cognitive et ateliers mémoire, gymnastique douce pour l'entretien de la motricité, thé dansant, jeux de société, ...

Le coût de l'accueil de jour, ainsi que les frais de transport liés, peuvent être partiellement pris en charge dans le cadre de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA).

Pour tout renseignement sur les aides dont vous pouvez bénéficier, l'organisation nécessaire au transport, contacter Mondial Assistance au 0810 00 81 94 en communiquant votre numéro d'adhésion au contrat AFER Dépendance ou celui de la personne que vous aidez.

■ *L'hébergement temporaire*

Certaines Résidences Retraite médicalisées proposent des courts séjours, d'une durée limitée allant d'une semaine à trois mois, renouvelables une fois, qui vous permettent de :
- vous reposez sans culpabiliser, en assurant une continuité de la prise en charge de votre parent ;
- vous absentez en toute sérénité ;

- faire face à une rupture des services à domicile auxquels vous avez recours habituellement (congés du salarié par exemple) ;
- gérer en toute sécurité la sortie d'hospitalisation de votre parent, dont le niveau d'autonomie ne permet pas un retour immédiat à domicile.

L'hébergement temporaire peut également être utilisé comme premier essai de vie en collectivité avant une entrée définitive en institution.

La personne âgée hébergée en séjour temporaire bénéficie des mêmes services, prestations et prises en charge que les autres résidents de l'établissement. Durant le séjour de votre parent vous aurez la possibilité de lui rendre visite à votre convenance.

Le long séjour

Le maintien à domicile de votre parent n'est plus possible ou plus souhaitable.

Trop souvent, la décision du départ en maison de retraite est prise dans la précipitation face à l'urgence de la situation devenue intenable. Or, pour assurer la meilleure adaptation de votre parent à la vie en institution, il est important de prendre la décision dans le calme et la concertation.

Pensez à évaluer régulièrement l'état de santé, le degré d'autonomie de votre parent et votre fatigue personnelle, pour adapter le plan d'aide à domicile et envisager, bien en amont, les diverses possibilités d'accueil qui existent autour de chez vous. Vous apprendrez ainsi, de même que votre parent, à connaître les équipes et le fonctionnement de la maison, ... Pour une intégration réussie le moment venu !

➲ FICHE PRATIQUE - COMMENT CHOISIR UNE MAISON DE RETRAITE ?

Il est important d'avoir pris le temps de visiter l'établissement, avec votre parent, et de rencontrer le directeur, afin de préparer au mieux votre parent à entrer en maison de retraite. Les admissions en urgence sont souvent traumatisantes et culpabilisantes pour les proches.

Vous pouvez également utiliser la formule de l'hébergement temporaire, pour apprendre à découvrir l'établissement ainsi que les prestations exactes qui sont proposées, ou même **venir assister à quelques animations** ou spectacles organisés l'après-midi.

POUR FAIRE UN CHOIX ECLAIRE, QUELQUES QUESTIONS UTILES A SE POSER POUR CIBLER LA NATURE EXACTE DE L'ETABLISSEMENT RECHERCHE :

▶ **Quels sont vos besoins exacts en termes d'accompagnement et de prise en charge ? Quel degré de médicalisation recherchez-vous ?**

- Votre parent est relativement autonome, mais ne se sent pas rassuré seul à son domicile : Vous recherchez avant tout un établissement disposant de services de restauration et de loisirs, ainsi qu'une présence 24h/24 et 7 jours/7.

  C'est alors un foyer logement ou une résidence services qui répondrait le mieux à vos attentes.

- Votre parent a besoin d'un accompagnement dans tout ou partie des gestes de la vie quotidienne (se laver, s'alimenter, s'habiller, ...), ou son état de santé nécessite des soins infirmiers : un Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD), plus communément appelé Résidence Retraite médicalisée, semblerait le plus adapté.

- Votre parent est désorienté, ou atteint de la maladie d'Alzheimer : Il serait souhaitable de rechercher un établissement disposant d'une unité de vie spécialisée dans la prise en charge de ces malades.

▶ **Quelle situation géographique ?**

Votre parent souhaite-t-il rester dans le quartier/la ville dans lequel il vit actuellement ? Ou l'entrée en institution est-elle l'occasion d'un rapprochement familial ?

➲ FICHE PRATIQUE - COMMENT CHOISIR UNE MAISON DE RETRAITE ?

▶ Quelles sont vos contraintes budgétaires ?

Lors de l'évaluation de votre budget, pensez à tenir compte des aides et allocations de l'Etat disponibles et éligibles au sein de l'établissement ainsi que celles accordées par votre mutuelle et/ou votre assurance dépendance.

▶ En fonction de ses réponses, d'autres critères doivent également guider votre choix :

- Votre parent pourra-t-il rester au sein de l'établissement même si son niveau de dépendance s'aggrave ou si son état de santé se dégrade ?
- Des ateliers thérapeutiques (ateliers mémoire, gymnastique douce, ...) sont-ils proposés pour maintenir l'autonomie le plus longtemps possible ?
- L'établissement favorise-t-il le maintien des liens familiaux ? Possibilité de prendre un repas avec son parent au sein de l'établissement ? De s'associer à la vie de l'établissement et de participer à des animations ? Y a-t-il des restrictions sur les horaires de visite ? Y a-t-il une possibilité de chambre d'hôte ?
- Des activités sont-elles programmées régulièrement ?
- Le confort hôtelier est-il conforme à vos attentes ? La restauration est-elle cuisinée sur place ?
- L'environnement est-il cohérent avec les habitudes de vie de votre parent ? Présence d'un jardin ? Commerces à proximité ? Possibilité d'apporter son mobilier, possibilité de venir avec un animal de compagnie ?

Qui est l'aidant ?

Une personne est considérée comme « aidant » lorsqu'elle vient en aide à un parent âgé dépendant qui vit à domicile, pour assurer tout ou partie des actes essentiels de la vie quotidienne, ou dont l'état nécessite une surveillance régulière.

Cette aide recouvre des activités très variées allant des soins d'hygiène et de confort à l'accompagnement à la vie sociale, de l'accomplissement des démarches administratives au soutien psychologique, ou encore aux activités domestiques.

Comment mieux vivre au quotidien ?

S'engager à devenir l'aidant d'une personne âgée dépendante est un engagement important. En effet, il s'agit d'une mission qui peut s'avérer difficile, voire délicate lorsque les rôles s'inversent au sein du schéma familial.

Quelques conseils pour vous :

■ ***S'organiser en restant réaliste sur ses propres capacités***

Il est important d'envisager la façon dont votre rôle d'aidant affectera votre quotidien :
- s'assurer que l'ensemble des tâches que vous aurez à accomplir sont compatibles avec votre emploi du temps personnel (selon votre vie familiale et/ou professionnelle).
- prévoir un relais pour vous remplacer en cas d'absence ou de vacances en se constituant un réseau d'entraide auprès de professionnels, de bénévoles, d'amis, de voisins, de membres de la famille, ...
- lister et prioriser les tâches et activités à accomplir chaque jour : cela vous permettra de relativiser lorsque vous n'aurez pas eu le temps de tout gérer en une journée.
- établir la liste des coordonnées téléphoniques des personnes à contacter en cas d'urgence (médecin traitant, urgences médicales, service de soins à domicile, ...).

Cette analyse préalable est essentielle pour mettre en place l'organisation la plus adaptée à la situation. Il convient de veiller à la réajuster en fonction de l'évolution.

■ ***S'accorder du temps et s'écouter***

Accompagner un parent dépendant à domicile peut être très fatiguant, tant sur le plan physique qu'émotionnel. Pensez à vous écouter, à prendre soin de vous et à recourir aux aides à domicile, ou aux solutions de répit pour vous aménager des temps de repos nécessaires au prolongement du maintien à domicile le plus longtemps possible.

■ *Echanger et partager ses expériences et ses difficultés*

Il est important que l'aidant comprenne la maladie et en connaisse les symptômes, afin de réagir de manière adaptée, d'anticiper les nouveaux besoins, et d'ajuster l'accompagnement en conséquence.
Si votre entourage n'est pas réceptif, il existe des groupes de parole et des associations qui vous apporteront soutien et réconfort.
Dans certaines communes, ORPEA organise le « Café des aidants », un lieu et un moment d'échange de conseils et d'écoute, pour vous aider et vous guider dans votre quotidien.

Cela permet souvent de trouver des solutions concrètes à vos problèmes et de ne pas rester isolé.

S'adresser à votre CLIC pour connaître les initiatives menées proches de chez vous.

Quelques conseils relatifs à votre accompagnement d'aidant :

■ *Rester à l'écoute de votre proche (ou l'aidé)*

Le dialogue permet d'éviter des tensions liées à des incompréhensions réciproques. Même si vous pensez que, compte tenu de son état de santé, votre parent ne peut plus vous comprendre, pensez à :

- lui expliquer et réexpliquer ce que vous faites pour lui améliorer son quotidien, ce que vous ressentez ;
- recueillir ses souhaits ;
- prendre le temps de vérifier que vous avez compris ce qu'il souhaite vous dire ;
- être attentif à la communication non verbale (le regard, le ton de la voix, les gestes, ...) qui peut faire passer tout autant d'émotions.

■ *Maintenir un bon état de santé général*

- Surveiller le poids, la tension et le coeur pour éviter toute complication.
- S'assurer de la prise des médicaments.
- Veiller à l'alimentation et à l'hydratation au quotidien, car il est important que les besoins nutritionnels (en calories et protéines) soient satisfaits : stimuler l'envie de manger en lui proposant ses plats préférés et penser à fractionner les repas si nécessaire, en lui servant des encas au cours de la journée.

■ *Aider votre parent à maintenir son autonomie le plus longtemps possible*

En tant qu'aidant, votre mission consiste notamment à aider votre proche à maintenir son autonomie.
Il faut donc être vigilant à ne pas infantiliser une personne âgée dépendante :
- ne décidez pas de tout pour lui, même si vous pensez le faire pour son bien.
- ne faites pas tout à sa place et encouragez le à réaliser lui-même les tâches qu'il est en mesure d'accomplir.

■ *Adapter le logement à la dépendance de votre parent*

Chez une personne âgée, une chute engendre souvent des problèmes de santé, une perte de confiance et donc à terme, un accroissement du niveau de dépendance.

Pour prévenir les risques de chutes, quelques conseils d'aménagement du domicile :
- laisser les couloirs de circulation libres de tout objet encombrant qui constituerait un obstacle (guéridon, fil électrique, ...) et fixer les tapis ;
- installer des interrupteurs à l'entrée de chaque pièce et s'assurer d'un éclairage suffisant ;
- installer des barres d'appui aux endroits stratégiques (notamment dans la salle de bain et les toilettes) ;
- laisser une veilleuse allumée pendant la nuit dans la chambre et dans le couloir qui mène aux toilettes.

Pour vous éviter des fatigues inutiles et améliorer le bien être de votre proche, demandez également les conseils d'un ergothérapeute qui vous aidera à rendre son logement plus ergonomique.
Afin de faciliter son quotidien il vous proposera d'aménager et d'équiper son domicile avec le matériel paramédical adéquat : lit médicalisé, fauteuil roulant, barre d'appuis, mains courantes ou tout simplement de réorganiser les pièces avec le mobilier existant, ...
Il retrouvera ainsi un sentiment de bien être, à son domicile et une plus grande aisance dans ses déplacements et ses transferts.

Si votre parent se déplace en fauteuil roulant, ou si vous avez un doute sur l'aménagement de son domicile, vous pouvez contacter Mondial Assistance au 0810 00 81 94 en communiquant votre numéro d'adhésion au contrat AFER Dépendance ou celui de la personne que vous aidez. Un ergothérapeute agréé par Mondial Assistance pourra vous conseiller sur les solutions les plus adaptées et les plus pratiques pour que votre parent dispose d'un maximum de mobilité et d'autonomie individuelle.

Se former

Des formations spécialisées existent pour vous guider dans votre rôle d'aidant et apprendre les gestes et postures adaptés, afin de faciliter votre vie quotidienne.

Ces formations permettent d'aborder des sujets variés : les gestes de premiers secours (avec la position latérale de sécurité), les soins et l'hygiène corporelle, la motricité, l'accompagnement psychologique, ...

S'adresser :
- aux CLIC et associations proches de chez vous pour connaître les formations dispensées.
- Mondial Assistance au 0810 00 81 94 en communiquant votre numéro d'adhésion au contrat AFER Dépendance ou celui de la personne que vous aidez.

➲ FICHE PRATIQUE – LA MALADIE D'ALZHEIMER

Repérer les symptômes d'une maladie neurodégénérative de type Alzheimer

Généralement, la maladie d'Alzheimer s'installe très progressivement, presque insensiblement. L'entourage peut néanmoins commencer à s'interroger s'il note chez son parent des difficultés :

- à mémoriser de nouvelles informations (noms des nouvelles personnes rencontrées, événements récents, etc.) ;
- à exécuter des tâches familières (fermer les portes à clef, prendre ses médicaments, etc.) ;
- à effectuer des démarches administratives ;
- à organiser son quotidien (repas, budget, etc.) ;
- à se repérer dans l'espace et dans le temps (se perdre en retournant à son domicile) ;
- à se souvenir de choses importantes.

Surtout si ces difficultés ne sont pas perçues par la personne qui les rencontre, et sont accompagnées d'une perte de l'élan vital, d'un désintérêt pour le monde environnant, social et familial.

***NB :** Isolées, ces difficultés ne sont pas alarmantes. C'est leur répétition et leur conjonction qui doivent éveiller votre attention et vous conduire à consulter votre médecin traitant.*

Communiquer avec une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer

- S'adresser au malade de face, en se plaçant à sa hauteur, tout en ayant une main rassurante sur l'épaule, la taille, ...
- S'exprimer de manière claire et simple (phrases courtes) sur un ton calme.
- Rassurer et encourager en permanence, pour inciter le malade à rester acteur de sa propre vie et lui donner confiance en lui.
- Ne jamais contraindre ou interdire, mais accompagner et distraire pour obtenir ce que l'on veut.
- Privilégier la mémoire émotionnelle, qui persiste beaucoup plus longtemps.

➲ FICHE PRATIQUE – CONDUITE A TENIR EN CAS DE FORTE CHALEUR

Avec l'avancée en âge, la perception de la chaleur diminue, de même que la sensation de soif.

Les personnes âgées, autonomes et plus encore dépendantes, sont donc particulièrement vulnérables aux épisodes de forte chaleur.

Quelques conseils pour aider votre parent à mieux supporter un épisode de forte chaleur :

- Occulter les fenêtres de son domicile dès le matin et jusqu'au coucher du soleil.
- Aérer au maximum pendant la nuit et à l'aube.
- Lui conseiller de porter des vêtements légers et amples, en coton.
- L'inciter à boire régulièrement, sans attendre d'avoir soif (eau, tisane, thé, jus de fruit, ...).
- Lui proposer une alimentation adéquate : soupe froide, crudités et fruits riches en eau (concombre, courgette, melon, pastèque, raisin, ...).
- Se mouiller régulièrement, avec un brumisateur par exemple.
- Limiter l'utilisation d'appareils électriques qui constituent des sources de chaleur.
- S'équiper si possible de ventilateurs et/ou d'un climatiseur mobile pour rester 3 heures par jour dans une pièce rafraîchie.
- Eviter qu'il sorte aux heures les plus chaudes.

ORPEA

LA VIE CONTINUE AVEC NOUS

Lorsque votre quotidien à domicile devient trop difficile, les équipes ORPEA sont à votre service et peuvent vous proposer des solutions de prise en charge personnalisées et adaptées à vos besoins :

- Accueil de jour
- Courts séjours ou séjours « découverte »
- Longs séjours en résidences retraite médicalisées
- Unité spécialisée dans l'accompagnement des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou troubles apparentés
- Bilan d'évaluation en clinique gériatrique

LES RÉSIDENCES RETRAITE ORPEA :
DES LIEUX DE VIE ALLIANT CONFORT HÔTELIER, CONVIVIALITÉ ET SOIN DE QUALITÉ

- l'assurance d'équipes soignantes professionnelles et spécialement attentives à ces résidents ;
- un environnement de vie adapté, ergonomique et confortable ;
- des activités socioculturelles et phychothérapeutiques chaque jour.

Vous avez besoin de conseils, d'une assistance ou d'une orientation pour vous accompagner dans votre démarche :

ORPEA Infos Services

est là pour vous guider et vous proposer la solution la mieux adaptée

Une équipe de spécialistes à votre écoute au

01 40 78 15 15

ou par e-mail : infos.services@orpea.net

D101(01-2011)

Retrouvez toutes les Résidences ORPEA sur : www.orpea.com