



GUIDE PREVENTION SENIORS

Bassin gérontologique de Montpellier

ISSU DU TRAVAIL PARTENARIAL DES RENCONTRES
INTERPROFESSIONNELLES LOCALES DU CRES 2013-2014
« BIEN VIEILLIR, VIVRE ENSEMBLE »

Organiser son maintien   domicile



Janvier 2014

ADAPTER SON LOGEMENT

L'objectif est double : - Faciliter l'autonomie
- Eliminer les dangers, notamment les risques de chutes.

Comment faire ?

1. **Etablir un diagnostic** en déterminant ce qu'il est possible d'améliorer dans le logement. Pour cela :

→ **Pact Habitat 34** :

Résidence Les Hauts de St-Priest,
Rue Professeur Truc
34090 Montpellier
Tél. : 04.67.70.31.10
pact.herault@pact-habitat.org

Cette association d'amélioration et d'adaptation de l'habitat vous conseillera sur les travaux à effectuer mais aussi vous aidera à trouver les aides financières possibles : ANAH (Agence Nationale Amélioration de l'habitat), caisses de retraites, collectivités locales...

Ne pas commencer les travaux sans avoir la réponse des dossiers d'aide !

2. **Adapter son logement sans tout bouleverser**

→ **L'Etape** :

615 avenue de Montpellier
34970 Lattes
Tél. : 04.67.22.47.40
ccas.letape@ville-lattes.fr

Il s'agit d'un service public gratuit d'accompagnement pour le choix et l'essai d'aides techniques, technologiques ou l'aménagement du cadre de vie. Des ergothérapeutes vous conseilleront au mieux sur les solutions adaptées à vos besoins.

SE FAIRE AIDER : LE SOUTIEN A DOMICILE

L'aide à domicile assure la double fonction de soutien moral auprès de la personne, mais aussi différents services : ménage, repassage, aide aux repas, aide à l'hygiène (hors prescription médicale), accompagnement aux courses, accompagnement véhiculé, jardinage, bricolage. Possibilité de mise en place de portage de repas à domicile, téléalarme.

Comment faire ?

1. **Contactez un service d'aide à domicile** qui s'occupera du montage du dossier de prise en charge financière auprès de votre caisse de retraite pour une perte légère d'autonomie ou du service APA du Conseil général pour une perte d'autonomie plus importante.
(n'hésitez pas à faire des devis auprès de plusieurs organismes)
2. **Vous ne connaissez pas de service d'aide à domicile ?**
Contactez alors la plateforme d'information et d'orientation Pléiades Services Tél. 04.67.540.540 ou le 04.99.58.33.63 (prise en charge APA) ou encore le CCAS / Mairie de votre commune.
3. **Annuaire des services à la personne** : www.servicelapersonne.gouv.fr

Si vous êtes hospitalisé et qu'un soutien est nécessaire pour le retour à domicile, pensez à interpeller votre mutuelle et votre caisse d'assurance retraite pendant ou avant l'hospitalisation. Une prise en charge financière peut être octroyée après examen de votre dossier.

SE FAIRE SOIGNER A DOMICILE

- Infirmiers libéraux, Services de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD), kinésithérapeutes, orthophonistes peuvent intervenir à domicile.
- L'Hospitalisation A Domicile (HAD) est une structure de soins alternative à l'hospitalisation. Elle permet d'assurer au domicile du patient des soins médicaux et paramédicaux importants, pour une période limitée mais renouvelable en fonction de l'évolution de l'état de santé. Elle a pour finalité d'éviter ou raccourcir une hospitalisation en établissement.

Comment faire ?

Dans tous les cas, la demande se fait par l'intermédiaire de votre médecin qui prescrira une ordonnance pour faire intervenir ces professionnels de santé à domicile. Ces interventions sont prises en charge pour partie par la Sécurité Sociale voire à 100 % pour certaines maladies.

MAINTENIR DES LIENS AVEC LES AUTRES

Organiser son maintien à domicile, c'est aussi maintenir des relations avec les autres. Certains organismes ou institutions organisent des services allant dans ce sens comme les services d'action sociale des caisses de retraite, mutuelles, mairies (CCAS), CLIC, associations diverses...

POUR TOUT RENSEIGNEMENT VOUS POUVEZ CONTACTER :

- Votre Mairie : Centre Communal d'Actions Sociales
Le CCAS renseigne sur les différentes prestations dont vous pouvez bénéficier.
- Le Conseil général qui vous orientera vers les services des Agences Départementales de la Solidarité ou les Unités Territoriales d'Actions Gériatriques
- Le CLIC Maill'âge :
Parc Club du Millénaire – Bât. n° 2 – 1025 rue Henri Becquerel –
Tél. : 04.67.67.33.35 (Jeudi-Vendredi)
Mail : clicmaillage-montpellier@wanadoo.fr