

Edition 2025



Guide de l'aidant en Savoie

Pour le proche aidant accompagnant
une personne de + de 60 ans
en perte d'autonomie

Avant-propos

La Plateforme savoyarde de Soutien aux aidants - Grand Âge en Savoie est financé par l'Agence Régionale de Santé et porté par France Alzheimer Savoie.



Ce guide a été élaboré avec le soutien du Conseil Départemental de Savoie et la Commission des Financeurs.



Pour une plus grande lisibilité et accessibilité, ce guide s'inspire des recommandations de mise en forme et de police de la méthode Facile à lire et à comprendre (FALC). Le FALC permet de rendre l'information plus simple et plus claire et est ainsi utile à tout le monde, notamment aux personnes en situation de handicap, dyslexiques, âgées ou encore maîtrisant mal la langue française. www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/



Pour télécharger ce guide en ligne, flashez ce code ou rdv sur www.francealzheimer.org/savoie

Une fois par mois, Santa et Santo participent au cours de tango-thérapie proposé par la Plateforme savoyarde de Soutien aux Aidants et animé par une danseuse professionnelle. Ils retrouvent des aidants et des aidés, venus en binôme ou seul, ainsi que des bénévoles de tout âge. Pendant cette heure, la maladie s'éloigne pour laisser place au plaisir du mouvement et de la musique. Pour le couple d'origine italienne, s'étant rencontré à Chambéry il y a plus de cinquante ans, ce moment suspendu leur rappelle les fêtes de famille où l'on dansait beaucoup...



Édito

En France, environ 13 % de la population apporte de l'aide à un membre de sa famille, à un ami, à un proche, soit 9.3 millions de personnes. Parmi elles, 3,9 millions aident régulièrement une personne âgée de 60 ans ou plus vivant à domicile, et 720 000 apportent un soutien en institution.

Toutes ont vécu ce parcours d'aidant. Certains l'appellent le parcours du combattant : essayer de comprendre les aides qui existent et celles auxquelles on a droit, multiplier les rendez-vous médicaux, faire pour son proche, dédier l'énergie qui subsiste à des tâches administratives en espérant des lendemains plus sereins. Passer du temps à chercher des solutions, être accompagné pour aller vers l'acceptation d'une nouvelle forme de relation avec son proche, et s'accorder le besoin de souffler.

Pour tous les aidants d'aujourd'hui et de demain, nous avons conçu ce guide, pour simplifier votre accès à l'information en Savoie et vous donner les clés nécessaires à chaque étape de votre parcours.

Nous souhaitons qu'il constitue pour vous une aide précieuse et utile.



Guy Bacou

Président de l'association
France Alzheimer Savoie



Corine Wolff

Vice-présidente du Conseil Départemental de Savoie déléguée aux personnes âgées et handicapées et à la solidarité générationnelle



Sommaire

Avant-propos	
Édito	
Introduction	
Vous informer pour mieux aider	7
Vos interlocuteurs clés	8
Les formations	11
Les associations à votre écoute	12
Coup de pouce admin	13
Soutenir votre proche à domicile	14
Le parcours de soin	15
L'aménagement du domicile	19
Coup de pouce admin	21
L'aide à domicile	22
Coup de pouce admin	24
Confier votre proche à une structure	25
L'accueil temporaire	26
L'accueil longue durée	29
Coup de pouce admin	31
Rester en lien avec l'extérieur	32
La mobilité	33
Les associations locales, créatrices de liens	36
Prendre soin de vous	37
Un point sur votre santé	38
Les espaces de parole	40
Le répit à domicile	41
Le répit à l'extérieur	42
Connaître vos droits	44
Travail et aide	45
Coup de pouce admin	47
Le patrimoine et les mesures de protection	48
Coup de pouce admin	51
La médiation	52
Accompagner la fin de vie et le deuil	53
La fin de vie en question	54
Coup de pouce admin	57
Le soutien pendant le deuil	58
Annexes	60



Introduction

Vous participez activement et de manière régulière à la vie d'une personne de + de 60 ans en perte d'autonomie. Vous êtes un conjoint, un parent, un voisin, un ami... Mais surtout, vous êtes un aidant.

Comme beaucoup d'aidants, vous accompagnez votre proche pour ses rendez-vous, vous l'aidez à réaliser de nombreux gestes du quotidien, vous le conseillez dans ses prises de décision, dans toutes les démarches administratives et vous lui permettez de rester présent dans sa vie sociale...

Face à l'évolution des difficultés, de nombreuses questions se posent :

Comment la situation va-t-elle évoluer ?

Comment concilier sécurité et liberté pour l'un et l'autre ?

Quelles attitudes adopter pour accompagner au mieux notre être cher, notre ami ?

Comment prendre soin de soi en prenant soin d'elle, de lui ?

Quelles sont les aides à disposition pour faciliter le quotidien de l'un et de l'autre ?

Aider l'autre, c'est aussi s'accorder de l'aide.

80% des personnes en perte d'autonomie vivent à domicile, et si beaucoup bénéficient d'aide par des professionnels, la charge portée par l'aidant reste conséquente.

Cher aidant, ce guide est pour vous.

Il a pour objectifs de vous offrir un maximum d'informations et d'outils pour mieux appréhender le parcours d'accompagnement à suivre, les aménagements de vie à réaliser, les nombreuses aides à disposition pour répondre aux besoins financiers, organisationnels, relationnels... de votre proche aidé. La liste de toutes les ressources existantes n'est pas exhaustive car elles sont nombreuses et parfois évolutives. Mais à chaque étape, vous trouverez des premières solutions et surtout vous découvrirez que **vous n'êtes pas seuls.**

A chaque étape

Faites le point sur vos besoins

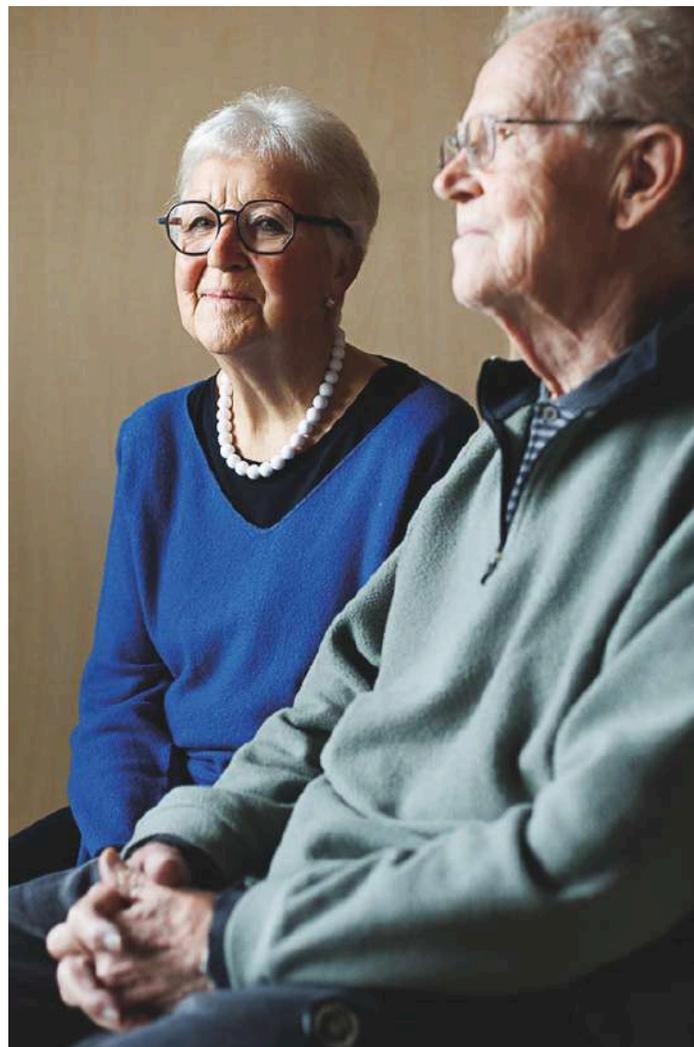
Faites régulièrement le bilan du temps que vous accordez au soutien de votre proche. Prenez le temps d'identifier vos besoins, souvent minimisés par l'investissement que vous donnez par amour pour lui.

Entourez-vous de personnes qui vous inspirent confiance

Avoir l'assurance que votre proche sera bien accompagné et en sécurité est important. Prenez le temps de discuter avec les équipes professionnelles, elles ont besoin de votre expertise dans l'accompagnement de votre proche. La qualité de ces échanges est un premier indicateur de l'attention et du respect accordé à chacun.

Accordez-vous des pauses

Quelle que soit la solution choisie, accordez-vous progressivement des pauses : une journée d'abord, une nuit, deux nuits... En cas d'intervention d'une tierce personne au domicile, il est conseillé de commencer par une aide la moins intime possible (le ménage, l'assistance aux tâches administratives etc...).



Jacqueline est aidante de son mari à domicile. Elle a elle-même été fragilisée à la suite d'une chute. C'est à l'occasion de cet événement malencontreux qu'elle a pris conscience de la nécessité de se faire aider. Pas simple de savoir par où commencer :
"les médicaments, ça, je peux encore gérer. Mais c'est vrai que mis bout à bout, ça fait beaucoup de choses à gérer..."

“ —
| La ressource la plus précieuse aujourd'hui,
| c'est le temps. — ”

VOUS INFORMER POUR MIEUX AIDER



Florence et Isabelle, aidantes respectives d'un parent et d'un ami, participent à **la formation destinée aux proches aidants** de France Alzheimer Savoie. Un cycle de six séances permet d'aborder de nombreux thèmes (mieux connaître la maladie, apprendre à communiquer avec son proche...). **Les échanges à cœur ouvert** entre participants et les conseils d'une psychologue et d'un bénévole formé **enrichissent ce parcours destiné à rendre le quotidien plus apaisé et à trouver sa juste place d'aidant.**

Vos interlocuteurs clés

Ce sont des premières portes d'entrée pour vous écouter, vous informer, vous accompagner et vous orienter vers des solutions plus adaptées à votre situation.

Votre référent médical

Le médecin généraliste est l'interlocuteur privilégié de la personne aidée.

Beaucoup de personnes de + de 60 ans n'ont pas de médecin traitant. Il est primordial d'en déclarer un.  **Si vous avez des difficultés pour trouver un médecin traitant** et que la personne aidée bénéficie du dispositif ALD (Affection Longue Durée, permettant la prise en charge de pathologies qui nécessitent un traitement prolongé), vous pouvez trouver de l'aide auprès de la CPAM de Savoie.

CPAM de Savoie

5 avenue Jean Jaurès à Chambéry

 36 46 (Service gratuit + prix d'un appel)
www.ameli.fr

Le Conseil Départemental de Savoie

Le Conseil Départemental de la Savoie est la porte d'entrée de l'action en faveur des personnes de + de 60 ans. Les aides, services et initiatives qu'il finance, coordonne ou soutient à ce titre, visent à : prolonger l'autonomie, favoriser le maintien à domicile, prendre en charge la dépendance et adapter les établissements aux besoins des aînés.

Le service PA / PH (Personnes Âgées / Personnes Handicapées) soutient la vie à domicile des personnes en perte d'autonomie au titre de l'âge (Allocation Personnalisée Autonomie - APA) ou du handicap (Prestation de Compensation du Handicap - PCH).

Les professionnels évaluent l'autonomie et les besoins de la personne, proposent un plan d'aides et assurent un accompagnement. **Une référente PA/PH, interlocutrice unique**, en assure le suivi, en lien avec les professionnels de santé, les établissements, les services d'aide à domicile et les équipes mobiles.

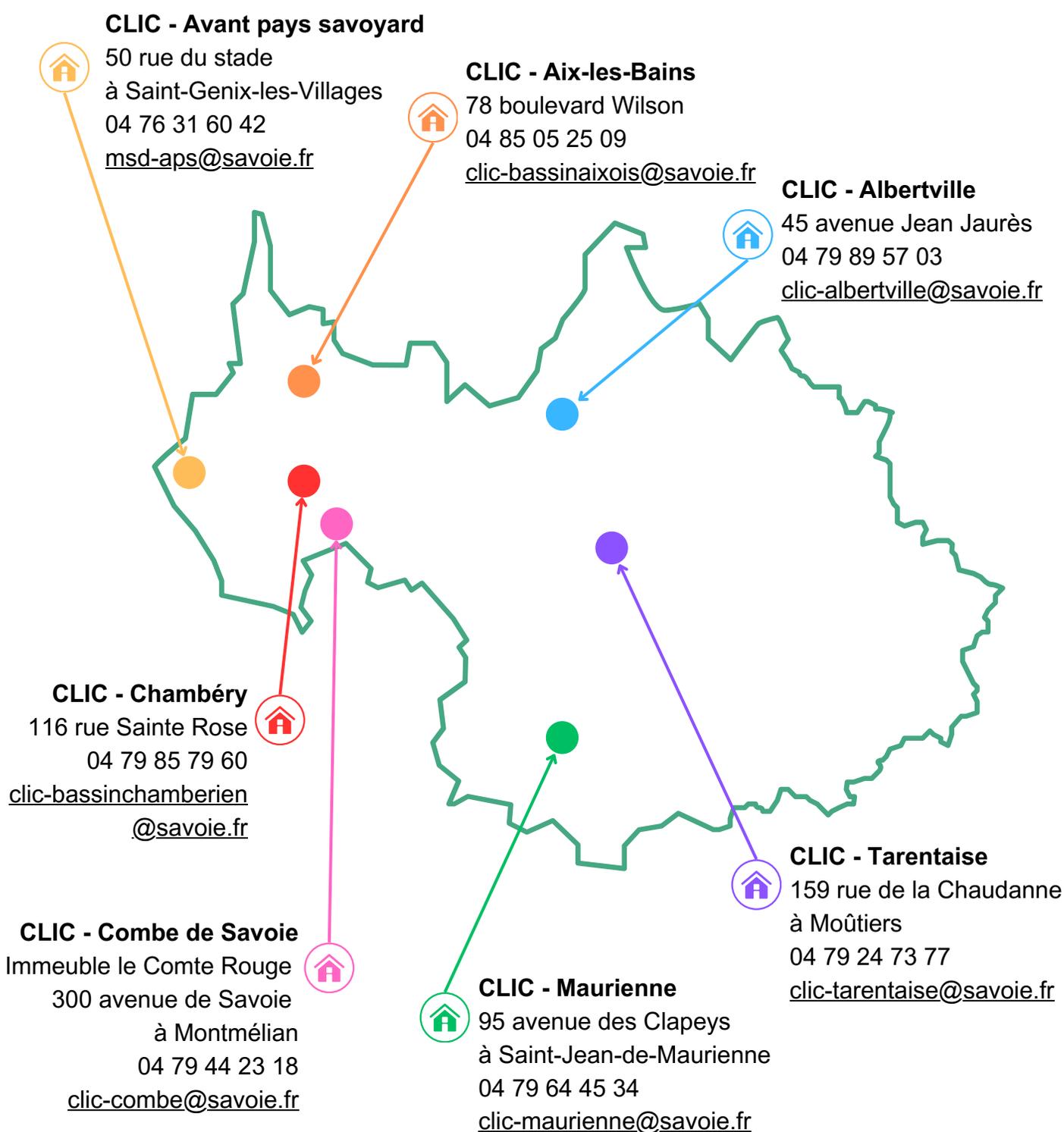
 www.savoie.fr



Au sein du service PA/PH-CLIC de la Maison Sociale Départementale du Bassin aixois, une partie de l'équipe prend la pose avant d'accueillir ou de partir en visite au domicile des personnes les ayant sollicitées.

Les CLIC (Centres Locaux d'Information et de Coordination)

Dans les Maisons Sociales du Conseil Départemental, le CLIC est un service de proximité qui peut répondre à vos questions, vous informer, vous orienter vers les services compétents (solutions de répit, aides financières...) et faciliter vos démarches. Ce sont aussi des lieux d'écoute et d'accompagnement. **Ils sont dédiés aux personnes âgées et à leurs proches. Chacun d'eux pourra vous délivrer des informations précises et de la documentation concernant votre territoire.**



La Plateforme savoyarde de Soutien aux Aidants Grand Âge

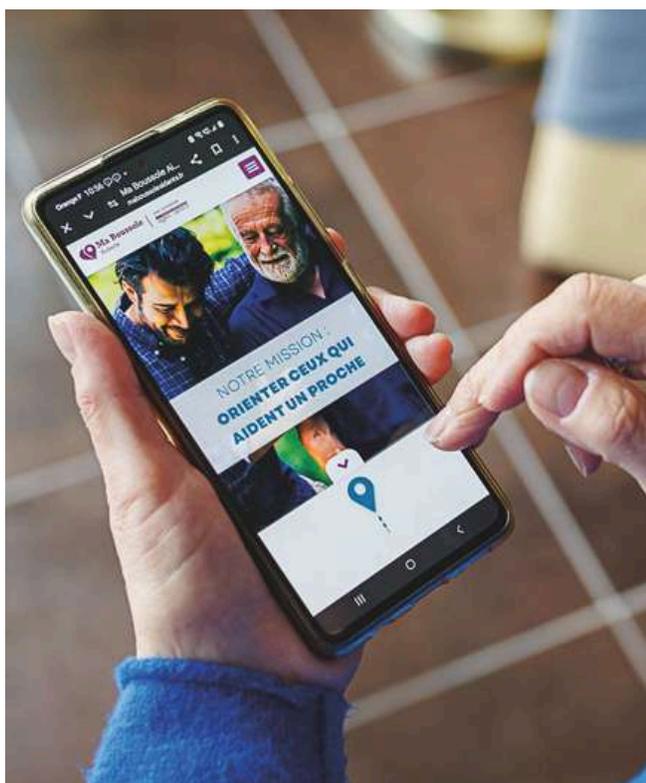
Elle est dédiée à l'information et la formation des aidants de personnes âgées de + de 60 ans. Ses missions sont :

- Vous écouter, vous conseiller, vous orienter
- Vous soutenir psychologiquement
- Vous former
- Vous proposer des actions de répit



04 80 81 68 37

Lundi au vendredi 9h-12h/13h30-17h
soutienauxaidants73@outlook.fr
www.francealzheimer.org/savoie



Le site d'information "Pour les personnes âgées" recense toutes les informations nécessaires au quotidien dans l'accompagnement des personnes âgées en perte d'autonomie et le soutien aux aidants.

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

Ma Boussole Aidants

Ce site centralise l'information pour toutes les structures proposant soutien, répit et accompagnement des aidants partout en France.

www.maboussoleaidants.fr

Les relais France Services

Ils sont aussi là pour vous donner de l'information et vous aider si vous avez des difficultés avec le numérique ou dans les démarches administratives.

Toutes les adresses des relais sur www.savoie.gouv.fr > "Démarches" > France-services

Le service social des caisses de retraite

Il informe, accompagne et soutient les assurés dans leurs démarches pour trouver les solutions les plus adaptées à leurs situations. Contactez la caisse de retraite de la personne aidée.

Les formations

Des formations (gratuites et non professionnalisantes) sont proposées pour vous aider à mieux appréhender votre quotidien d'aidant et :

- vous permettre de mieux vous positionner par rapport à votre proche,
- préserver la qualité de la relation avec votre proche,
- mieux connaître les problématiques liées à l'âge et ses conséquences sur la vie quotidienne,
- prendre soin de vous.

L'Association Française des Aidants et la Compagnie des Aidants proposent des formations gratuites, parfois 100% en ligne et pouvant être suivies à votre rythme. Elles abordent de nombreuses thématiques.

La liste des formations est à consulter ici :



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

> rubrique "Solutions pour les aidants", puis "Trouver du soutien"

La Plateforme savoyarde de Soutien aux Aidants Grand Âge, mais aussi d'autres associations, dispensent gratuitement des formations en présentiel pour en apprendre plus sur la pathologie de votre proche et ses mécanismes, apprendre à utiliser les aides possibles, comprendre la situation d'aidant, tout en profitant des partages à cœur ouvert des autres participants.

Au programme de la formation des aidants Alzheimer proposée par la plateforme :

- connaître la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées,
- les aides possibles,
- accompagner au quotidien,
- communiquer et comprendre la personne,
- être l'aidant familial.

“ ———
| Ma bonne étoile, ça a été de
| rencontrer Nathalie.* ——— ”

*Nathalie est psychologue et formatrice de la Formation des Aidants.



Les associations à votre écoute

Des professionnels et bénévoles sont là pour vous accueillir et vous renseigner sur la maladie. Ils apportent écoute, conseils et accompagnement.

France Alzheimer Savoie

 04 58 14 14 57 • 265 Chemin du Frettey, 73230 Saint-Alban-Leysse
contact73@francealzheimer.org
www.francealzheimer.org/savoie

France Parkinson Savoie

 01 43 43 43 15 • Accueil à la Maison sociale du Bassin Aixois
aidants@franceparkinson.fr
www.franceparkinson.fr/comite-73



Jean-Marc et Elisabeth, bénévoles France Alzheimer Savoie, sont à votre écoute tous les mercredis après-midi sur rendez-vous.



Mémo de l'aidant

- Recenser les justificatifs administratifs : mutuelle, pensions, revenus, assurances vie, prévoyance...
- Si besoin, se renseigner sur les dispositifs existants en fonction de la situation de votre proche et de ses revenus (complémentaire santé, caisse de retraite, département)

France AVC 73

Améliorer la connaissance, le diagnostic et les thérapeutiques relatives aux AVC.
Aider les victimes et l'entourage.

 franceavc73@gmail.com

La Ligue contre le cancer

Elle peut apporter écoute et accompagnement (soutien psychologique, conseils nutritionnels, aide des proches aidants...).

 04 79 62 19 46.
www.ligue-cancer.net/73-savoie

D'autres associations existent : A2MCL, l'équipe ATLAS pour la pathologie SEP...
N'hésitez pas à les contacter.
[Voir également page 61.](#)



Coup de pouce administratif et financier

Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA)

L'APA est **une allocation versée par le Conseil Départemental** à destination des personnes âgées en perte d'autonomie de plus de 60 ans, qu'elles soient à domicile ou en institution. Le GIR* (groupe iso-ressources) est alors calculé afin de définir le niveau d'autonomie et déterminer si vous pouvez ou non bénéficier de l'APA.

L'APA à domicile permet le financement d'aide à l'accomplissement des actes essentiels de la vie courante via des aides à domicile. Elle permet aussi de financer des aménagements et le matériel médical. Des solutions de répit peuvent également être financées : l'accueil temporaire, l'accueil de jour, le relayage, la garde de nuit...

En institution, la dotation APA est versée directement à l'établissement.

La démarche

Vous ne savez pas si votre proche relève du Conseil Départemental ou de la Caisse de retraite ?

Le CERFA n°16301-01 est un document unique pour une demande d'aide à l'autonomie à domicile. Il est disponible sur le site www.savoie.fr, auprès de la mairie, des centres sociaux, des CLIC, du centre communal (CCAS) ou intercommunal (CIAS) d'action sociale de votre lieu de résidence.

*Il existe 6 GIR : le GIR 1 est le niveau de perte d'autonomie le plus fort et le GIR 6 le plus faible.

Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées (ASPA)

L'ASPA est **versée par votre caisse de retraite** (CARSAT, Mutualité Sociale Agricole...) aux personnes retraitées ayant de faibles ressources et vivant en France.

L'ASPA peut être versée à partir de 65 ans. Son montant, qui dépend des ressources et de la composition du foyer, est égal à la différence entre le total des ressources de la personne âgée et le montant du minimum garanti selon le plafond fixé chaque année par le gouvernement.

NB : Il existe une récupération des sommes versées au titre de l'ASPA sur la succession du bénéficiaire à son décès.

La personne que vous aidez a + de 60 ans et un diagnostic de handicap a été posé avant 60 ans, il est possible de demander la **Prestation de Compensation du Handicap (PCH)**.

Cette aide est destinée aux personnes en situation de handicap diagnostiquées avant 60 ans qui ont besoin d'aide dans la réalisation des actes du quotidien. Elle permet aussi de financer des aménagements et le matériel médical. Pour être éligible à recevoir la PCH, la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) évalue le degré de limitation de la personne dans les activités du quotidien.



SOUTENIR VOTRE PROCHE A DOMICILE



Tous deux passionnés de parapente, **René et Isabelle** se sont rencontrés au club de Chamoux-sur-Gelon il y a 20 ans et **se sont très vite liés d'amitié.**

Isabelle et son mari **aident à présent leur ami René dans l'organisation de sa vie quotidienne et son maintien à domicile.** Dans cette aventure, ils peuvent aussi compter sur **le plus fidèle et le premier aidant de René, son chien Musseau.**



Pour vous, aidant, il peut être difficile d'assumer toutes les tâches. Passer le relais à des professionnels peut se révéler alors d'un grand soutien, que ce soit pour les soins, les actes du quotidien ou pour offrir à votre proche des espaces de créativité, de partage, des occasions de sorties.

Le parcours de soin

Le médecin généraliste peut répondre à vos questions, vous orienter vers des consultations spécialisées. Pour toutes les solutions décrites ici, contactez le médecin traitant de votre proche aidé. **Certains centres hospitaliers proposent un bilan gériatrique ou des consultations mémoire.** Prises en charge par l'assurance maladie, ces consultations, sur un ou plusieurs jours, permettent de réaliser des bilans moteurs, cognitifs, sensoriels, nutritionnels...



Zoom sur... La prise en charge

La reconnaissance de l'Affection Longue Durée (ALD) permet une avance des frais et **une prise en charge à 100% des soins** et examens en lien avec la pathologie.

C'est le médecin traitant qui en fait la demande au médecin conseil de la Caisse de Sécurité Sociale en accord avec le patient.

Si les ressources de la personne aidée sont faibles, elle peut bénéficier de **la complémentaire santé solidaire (C2S)**. Celle-ci prend en charge ce qui n'est pas remboursé par l'Assurance maladie. Selon les revenus, la C2S est gratuite ou payante.



Les soins à domicile

Les Services de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD)

Pour bénéficier de soins à domicile, il est possible de faire appel à des services (SSIAD), à un infirmier libéral ou à un centre de santé infirmier proche du domicile. Ils peuvent dispenser des soins d'hygiène et de confort (soins infirmiers, soins d'hygiène générale, approche relationnelle de la personne âgée...). **Les interventions se font sur prescription médicale par le médecin traitant** et sont prises en charge par l'assurance maladie.

Leurs objectifs :

- prévenir l'augmentation de la dépendance, favoriser le maintien à domicile,
- éviter une hospitalisation,
- faciliter le retour à domicile après une hospitalisation,
- retarder une entrée dans un établissement d'hébergement.

Les hospitalisations à domicile (HAD)

Parfois, une HAD est nécessaire. Elle intervient sur prescription médicale et est limitée dans le temps. Elle se fait **en accord avec le médecin traitant** qui assure la prise en charge médicale tout au long du séjour.

Les ESA

Les Équipes Spécialisées Alzheimer accompagnent les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer (ou apparentée) vivant à domicile et aident leurs proches. La maladie doit être diagnostiquée au stade léger ou modéré. Les équipes évaluent les besoins de la personne dans son environnement quotidien et élaborent un plan individualisé de soins d'accompagnement et de réhabilitation, suivi par un ergothérapeute et/ou un psychomotricien.

Ces interventions se font sur prescription médicale du médecin traitant, neurologue ou gériatre et sont prises en charge par l'Assurance Maladie. Elles vont de 12 à 15 séances pour une durée maximale de 3 mois.

“ —

Ça me rappelle nos voyages en Thaïlande. Vous savez, on a beaucoup voyagé avec ma femme.

— ”

C'est ce que dit Robert à Amandine, aide-soignante au SSIAD Combe de Savoie, lors d'un "toucher massage" à domicile.



Les soins en cabinet

Les séances de kinésithérapie

A partir de la prescription médicale, le kinésithérapeute établit un bilan des capacités de son patient et lui propose un programme adapté de rééducation. La pratique de la kinésithérapie aborde tout autant **la santé que la prévention des chutes**. Les techniques possibles sont nombreuses : mouvements avec ou sans appareils, techniques de physiothérapie (chaud, froid, ultrasons...) massages ou mobilisations. Parlez-en avec le médecin traitant de la personne aidée.

Mais aussi...

Si la perte d'autonomie évolue, pensez à prendre rendez-vous auprès d'un neurologue ou d'un gériatre après en avoir parlé au médecin traitant.

L'accompagnement psychologique de la personne aidée

C'est **un espace d'écoute et d'échange** qui est aussi bénéfique pour elle que pour son entourage. Vous pouvez :

- prendre contact avec le Centre Médico-Psychologique (CMP) de son secteur,
- demander à son médecin traitant de bénéficier du dispositif Mon Soutien Psy (voir page 39)
- ou prendre rdv avec un psychologue libéral (non pris en charge par la sécurité sociale, mais par certaines complémentaires santé).



Zoom sur... Les Maisons de Santé

Elles regroupent plusieurs professionnels de santé libéraux de premier recours, en proximité, et comptent au moins deux médecins généralistes ainsi qu'un professionnel paramédical.



www.maisons-et-poles-de-sante.com

L'aide en +

L'annuaire AMELI pour trouver un professionnel de santé en Savoie :



www.annuaresante.ameli.fr



Les soins hospitaliers

Chaque centre hospitalier de Savoie dispose de différents services susceptibles d'être utiles à votre proche. Parlez-en au médecin traitant de la personne aidée.

Centre d'évaluation gériatrique - CEG - Hospitalisation de jour de gériatrie (Chambéry)

Ce service a **la triple mission de prévention, diagnostic et orientation**. Différentes consultations spécialisées, expertises et bilans sont proposés pour les patients âgés, envoyés par leur médecin traitant ou spécialiste pour une évaluation médico-psycho-sociale. Ce centre d'évaluation est chargé de repérer d'éventuelles incapacités, ainsi qu'un risque de perte partielle ou totale de l'autonomie de la personne âgée.

Consultations Mémoire

Les Consultations mémoire s'adressent aux personnes présentant des **troubles de la mémoire et/ou des troubles cognitifs...** Des tests sont pratiqués afin d'établir un diagnostic précis et, si nécessaire, la prise en charge adaptée.



Mémo de l'aidant

- Préparer les rendez-vous médicaux et les documents (ordonnances, résultats, comptes-rendus, carte vitale)
- Pour la prise des médicaments au domicile, faites-vous accompagner par un cabinet infirmier
- A chaque étape, solliciter l'assistant social du département et/ou le référent APA (CLIC)

Centres hospitaliers de Savoie

Aix-les-Bains et Chambéry

 www.ch-metropole-savoie.fr

Albertville Moûtiers / Savoie - Belley / Saint-Pierre d'Albigny

 www.cham-savoie.fr

Vallée de la Maurienne

 www.chvm.fr



Zoom sur... L'hospitalisation de l'aidant

Si c'est l'aidant qui est hospitalisé, **le montant du plan d'aide APA peut être ponctuellement augmenté** au-delà du plafond pour permettre à l'aidé de rester à domicile ou d'être pris en charge par un accueil temporaire.

La demande est à adresser au référent PA/PH en charge du suivi du plan d'aide.

“
Quand j'ai été hospitalisée,
ce sont nos enfants
qui ont dû prendre le relais
auprès de leur père.
”

L'aménagement du domicile

Pour aider la personne en perte d'autonomie à vivre le plus longtemps possible chez elle, des solutions existent pour **rendre son logement le plus sécurisé et le plus adapté possible**.

Il est important de définir au préalable le besoin actuel et à venir, en tenant compte de l'agencement du lieu de vie. Pour cela, faites appel à un professionnel pour vous accompagner dans la définition de ce besoin :

- le référent qui suit le plan d'aide à domicile APA (contactez votre CLIC)
- la caisse de retraite,
- ou un assistant à la maîtrise d'ouvrage dans le cadre du dispositif Ma Prime Adapt'.



Les organismes de conseils

L'ANAH (Agence Nationale de l'Habitat) a pour mission d'améliorer le parc privé de logements existants. Elle accorde des aides financières aux propriétaires. L'ANAH vous indiquera si votre territoire bénéficie d'une Opération Programmée pour l'Amélioration de l'Habitat (OPAH) et du cadre de vie. L'aide Ma Prime Adapt', proposée par l'ANAH, s'adresse aux personnes âgées ou en situation de handicap (voir page 21).

Agirc-Arrco, caisse complémentaire de retraite, propose d'établir gratuitement pour leurs bénéficiaires, à partir de 75 ans, le diagnostic « Bien chez moi ». Un ergothérapeute vient examiner le logement en détail afin de repérer d'éventuels facteurs de risques d'accidents domestiques. En fonction de cet état des lieux, mais aussi des habitudes de vie et des éventuelles contraintes (médicales, budgétaires, etc...), il sera proposé un ensemble de conseils et de solutions pour rendre le logement plus sûr et confortable.



0 971 090 971 (service gratuit + appel)

www.agircarrco.fr



Le matériel médical

Obtenir un matériel médical adapté à vos besoins et à ceux de la personne aidée permettra d'améliorer considérablement le confort et la sécurité de tous.

La plupart du matériel médical nécessite une ordonnance médicale par le médecin traitant et peut être **financé par la sécurité sociale et les complémentaires santé**. Sinon, une prise en charge est possible selon la situation par l'APA, la Prestation Compensatoire du Handicap (PCH) ou les caisses de retraite, mutuelles...



Vous pouvez noter que :

- Certaines pharmacies proposent également un service de vente ou location de matériel.
- L'APAMP 73, Association pour le Prêt d' Appareillage aux Malades et Paralysés de la Savoie, intervient auprès des personnes en perte d'autonomie et/ou de mobilité.
- De nombreux prestataires privés existent un peu partout en Savoie.

L'APAMP 73

Il faut pour cela avoir une prescription médicale. Ils peuvent prodiguer conseils, appareillage (lits médicalisés, fauteuils roulants, verticalisateurs, déambulateurs...) ou équipements sanitaires selon les besoins (chaise de douche, réhausseur WC...), en location, vente ou prêt.

L'association est **conventionnée avec la CPAM** qui permet le tiers payant pour l'assuré. Elle s'adresse aussi aux personnes qui souhaitent faire don de matériel en bon état, qui est ensuite vérifié pour une réutilisation ultérieure.



09 81 19 11 71 • 100 rue Paulette Besson à Chambéry

Horaires d'ouvertures de l'agence : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14 à 18h.

savoie@apamp73.fr

Les services d'assistance et de sécurité

Les objets connectés avec géolocalisation, service de téléassistance (médaillon, bracelet...) permettent d'être **en contact 24h/24, 7jours/7 avec un plateau d'écoute.**

Renseignez-vous auprès du Conseil Départemental, la caisse de retraite, la mutuelle, la compagnie d'assurance, auprès des banques, pharmacies, magasin de matériel médical ou même votre communauté de communes...



Mémo de l'aidant

- Faire appel à votre référent APA et/ou votre assistant social (des prises en charges existent) pour :
 - connaître les aides pour l'amélioration du logement,
 - l'évaluation des droits de votre proche pour des aides à la transformation du logement
- Contacter les prestataires pour réaliser des devis avant de valider la réalisation des travaux



Coup de pouce administratif et financier

Ma Prime Adapt'

L'ANAH apporte son concours financier aux personnes âgées propriétaires ou bailleurs du parc privé afin qu'elles puissent continuer à vivre le plus longtemps possible chez elles.

Ma Prime Adapt' est **la principale aide de l'État pour l'adaptation à la perte**

d'autonomie. Elle s'adresse aux personnes en perte d'autonomie ou en situation de handicap. Elle peut financer 50 % ou 70 % de vos travaux d'adaptation en fonction de vos ressources. Si vous êtes éligible à cette aide, un assistant à la maîtrise d'ouvrage vous accompagnera dans la réalisation du diagnostic de votre logement et dans le choix des professionnels qui réaliseront les travaux.



04 79 71 74 49

www.anah.gouv.fr

Les aides de votre mutuelle, complémentaire santé ou de votre caisse de retraite

Dans certaines conditions et notamment en sortie d'hôpital, ces organismes peuvent **financer des services d'aide à domicile, des aides techniques ou participer à l'amélioration de l'habitat** en fonction de la perte d'autonomie de la personne aidée. Pour plus d'informations, se rapprocher de la mutuelle, caisse de retraite de votre proche ou de la vôtre.



Vous pouvez aussi faire appel à un conseiller France Rénov'

proche de chez vous.



0 808 800 700

www.france-renov.gouv.fr



“

Tout ce que je peux faire,
c'est lui faire passer
de bons moments.

”

L'aide à domicile

En tant qu'aidant, vous apportez une précieuse aide dans les tâches quotidiennes telles que les soins personnels, les démarches administratives, le soutien moral et l'accompagnement aux rendez-vous médicaux. Sachez que vous pouvez être soutenu et que **des dispositifs et aides adaptés pour les proches aidés existent**.



Services d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD)

Le rôle des aides à domicile est de :

- Assurer ou accompagner les tâches et activités de la vie quotidienne contribuant au maintien à domicile de la population aidée (aide à la toilette, entretien du logement,...)
- Apporter aux personnes âgées un soutien matériel et moral,
- Faire preuve de vigilance et signaler aux personnes aidantes et soignantes tout état inhabituel de la personne aidée.

Les SAAD autorisés par le Conseil Départemental peuvent **intervenir dans le cadre du plan d'aide APA**.

Retrouver toutes les adresses des SAAD via l'outil "Recherche" du site internet :



www.savoie.fr



Petits travaux de jardinage et bricolage

Certaines associations ou entreprises se sont spécialisées dans l'aide à domicile pour des travaux de bricolage ou de jardinage : fixer une étagère, monter des petits meubles livrés en kit, installer des barres d'appui, tondre la pelouse, tailler des haies et des arbres, débroussailler... Autant de tâches qui sont devenues impossibles à réaliser par la personne aidée et une charge parfois de trop pour vous, aidant. **Certains de ces travaux peuvent être pris en charge (voir page 24)**.



Zoom sur... La livraison de repas

Ce service permet à l'aidé et l'aidant de conserver une alimentation saine, variée, équilibrée et adaptée au régime ou aux habitudes alimentaires. Le suivi des normes de sécurité et d'hygiène est garanti, qu'il s'agisse de la confection et du transport des repas.

Il existe **des aides forfaitaires pour vous financer cette prestation** :

- Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)
- Caisses retraite, mutuelles...

Emploi direct d'une aide à domicile

De nombreux aidants soutiennent un proche en perte d'autonomie ayant la qualité de « particulier employeur ». Ils gèrent alors la relation contractuelle avec l'assistant de vie intervenant au domicile, dans les déclarations mensuelles auprès du CESU, ou encore dans la rupture du contrat de travail.

Si vous êtes concernés, l'outil de référence pour vous aider est le site **France Emploi Domicile**. Vous y trouverez toutes les informations utiles sur le secteur de l'emploi à domicile et sa réglementation, mais aussi des services pratiques (modèles de documents, générateur de contrat, simulateur de coût...).

Si vous souhaitez être accompagné par un interlocuteur local, vous pouvez **contacter la structure France Services de votre territoire**.



www.franceemploйдomicile.fr



Mémo de l'aidant

Faire appel à votre référent APA pour :

- Mettre en place les aides à domicile nécessaires en fonction du niveau d'autonomie
- Évoquer avec votre proche son projet de vie : être acteur et non spectateur est la clé du bien vieillir chez soi
- Anticiper les besoins futurs au regard de l'évolution de votre proche



Zoom sur...

La plateforme numérique des Solidarités de Chambéry

La plateforme numérique des Solidarités de Chambéry vise à **faciliter l'accès aux droits, en aidant les personnes en difficultés avec les services numériques** (utilisation d'un ordinateur, internet), et celles qui les accompagnent, à trouver les services ou le soutien dont ils ont besoin et disponible sur le bassin chambérien : alimentation, budget, logement, vêtements, hygiène, formation, santé, violences, démarches administratives. Ce site est animé et tenu à jour par le Centre Communal d'Action Sociale de Chambéry.



www.solidarites.chambery.fr



Coup de pouce administratif et financier

Le Cesu et Cesu+

Pour le ménage, le repassage ou le petit bricolage, mais aussi pour l'aide aux actes de la vie quotidienne... **Le Cesu est une offre simplifiée** pour déclarer facilement la rémunération de votre salarié à domicile pour des activités de service à la personne. Le Cesu concerne tous les particuliers pour améliorer le quotidien, pour la prise en charge de quelques heures de ménage ou pour accompagner une personne âgée ou en situation de handicap. C'est aussi la garantie pour le salarié de disposer de droits à l'assurance maladie, au chômage, à la retraite, etc.

Le Cesu peut s'utiliser de manière régulière ou ponctuelle, pour un emploi à temps partiel ou à temps complet. C'est un dispositif de déclaration. Il ne permet pas de payer le salarié.

Le Cesu+, en revanche, est un nouveau service qui vous permet de confier au Cesu l'intégralité du processus de rémunération de votre salarié.

Que vous soyez déjà employeur, futur employeur ou salarié, vous pouvez rapidement créer votre compte :

 www.cesu.urssaf.fr

La Fepem

La fédération experte de l'emploi à domicile est là **pour vous informer, accompagner et défendre les intérêts des particuliers employeurs**. Elle vous aide dans toutes vos démarches.

 09 70 51 41 41 (appel non surtaxé)

L'aide à domicile pour difficulté passagère

C'est un service proposé **par les caisses de retraite et complémentaires santé**.

Renseignez-vous directement auprès de votre conseiller.

Les aides fiscales

Un crédit ou une réduction d'impôt est possible si vous faites appel à un service d'aide à domicile ou si vous employez directement une aide à domicile avec les Cesu. Les prestations donnant droit au crédit d'impôt sont les suivantes :

- l'entretien de la maison et les travaux ménagers
- l'aide dans les actes de la vie quotidienne



Le crédit d'impôt est égal à 50% des dépenses annuelles d'aide à domicile. Plus d'infos au numéro gratuit du Cesu :



0 806 802 378 du lundi au vendredi de 9h à 17h.



CONFIER VOTRE PROCHE A UNE STRUCTURE



« La psychologue m'a demandé : "Quand est-ce que vous la confiez à un institut ?". **Ça m'a vraiment travaillé la couenne.** Je leur ai confiée pour un séjour de 15 jours... et par un concours de circonstances, elle y est restée... **moi j'étais pas prêt, je ne pouvais pas l'abandonner.** » - Michel, 82 ans aidant de sa femme Françoise, atteinte de la maladie d'Alzheimer.

L'accueil temporaire

L'accueil en journée

La personne aidée peut y rester une journée entière ou une demi-journée, ponctuellement ou plusieurs fois par semaine et de manière récurrente ou non. Les équipes professionnelles de ces structures permettent d'assurer la continuité des soins pour la personne accueillie.

Cette prise de relais temporaire favorise le lien social de la personne en perte d'autonomie.

L'admission se fait auprès de la structure d'accueil ou sur le site internet **ViaTrajectoire** avec justificatif du médecin traitant (voir page 30).

L'accueil de jour est un lieu de vie permettant :

- **à la personne aidée** de participer à différents types d'activités et /ou de loisirs, renouer une vie sociale. Le bien-être et le plaisir sont prioritaires.
- **à l'aidant** de souffler et/ou de s'occuper de soi, d'aménager en douceur l'entrée en institution si celle-ci est envisagée.

Quelques accueils de jour sont listés page suivante. Cette liste est non-exhaustive. Toutes les adresses sont à retrouver via l'annuaire du site :

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

Nouveauté 

Certains EHPAD proposent un service d'accueil ponctuel, à la journée ou 1/2 journée pour des personnes âgées en perte d'autonomie et extérieures à l'établissement. Les objectifs à ce projet :

- pour les personnes accueillies : rompre l'isolement, faciliter une potentielle future admission...
- pour les résidents : faire de nouvelles rencontres, dynamiser la vie de l'établissement.



L'ouverture sur des publics extérieurs peut s'effectuer à plusieurs niveaux, du plus modeste au plus ambitieux, en toute liberté de propositions au choix de l'établissement. **Contactez les EHPAD à proximité de chez vous pour savoir s'ils le proposent.**

Ville	Nom de l'accueil de jour	Nombre de personnes max	Ouverture	Possibilité d'accueil
Aix-les-Bains	Hubert Perrier	12	Du lundi au vendredi	1/2 journée ou journée
Albertville	Le Passé composé	12	Du lundi au vendredi	1/2 journée ou journée
Albertville	Notre Dame des Vignes (en EHPAD)	1	Du lundi au vendredi	
Ugine	La Nivéole (en EHPAD)	4	Du lundi au vendredi	
St Laurent du Pont / Entre-Deux-Guiers	Carpe Diem (à l'EHPAD Pertuis)	6	Du lundi au vendredi	Journée
Saint-Genix-sur-Guiers	Les Tournesols (à l'EHPAD Les Floralies)	6	Du lundi au vendredi	Journée
Saint-Alban-Leysse	La Doria (malades d'Alzheimer et maladies apparentées)	11	Du lundi au vendredi	1/2 journée ou journée
Chambéry	Pôle Alzheimer-Corolle	10	Du lundi au vendredi	Journée
St Pierre d'Albigny	Arclusaz	5	Du lundi au vendredi	1/2 journée ou journée
Fourneaux	Fourneaux (malades d'Alzheimer et maladies apparentées)	8	Les mardis et vendredis	1/2 journée ou journée
Saint-Jean-de-Maurienne	La Bartavelle		Du lundi au vendredi	1/2 journée ou journée
Landry	Les Glières	8	Les mardis et jeudis	1/2 journée ou journée

L'hébergement temporaire

Pour un week-end, plusieurs jours ou semaines (avec hébergement compris), la personne aidée peut y partager des temps de convivialité et des activités de loisirs ou culturelles avec les autres résidents. Des professionnels capables d'apporter du soutien et des soins médicaux sont présents en permanence sur place.

- **Pour les personnes vieillissantes avec un bon niveau d'autonomie** : en résidence autonomie ou en résidence services (structures privées commerciales ou associatives).
- **Pour les personnes vieillissantes en perte d'autonomie** : l'accueil se fait en EHPAD et l'admission se fait sur le site ViaTrajectoire avec justificatif du médecin traitant.

En tant que personne aidante, le service propose écoute, information et conseil.

Toutes les adresses via l'annuaire du site



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



“Au début, ça n'était pas gagné. La première fois à l'accueil de jour ne lui a pas trop plu. Il y a eu un temps d'adaptation. Je suis content de ne pas avoir renoncé tout de suite, et au final, d'avoir laissé la chance que ces moments existent, pour elle comme pour moi. Il faut parfois savoir laisser du temps au temps.”

- Alexandre 46 ans, aidant de sa maman



Zoom sur... La vie de l'aidant

Pour certains aidants, l'aide à apporter à leur proche organise tellement leur quotidien qu'ils se retrouvent démunis quand le relais en établissement s'installe. Ils doivent apprendre à réinvestir le temps pour eux. Une aide psychologique est souvent nécessaire pour traverser cette nouvelle période déstabilisante (Voir page 39).

L'accueil longue durée



L'accueil familial

Il est possible de faire accueillir son proche aidé par **des familles ayant un agrément d'accueillant familial** et qui sont formées et suivies par le Conseil Départemental. L'accueil par ces familles peut être ponctuel ou bien plus long. La personne accueillie est intégrée à part entière dans cette nouvelle famille d'accueil, logée dans une chambre personnelle et participe à la vie de famille des accueillants. Ils peuvent héberger de 1 à 3 personnes âgées, dont le niveau d'autonomie et de santé permet de vivre en dehors d'un établissement médicalisé.



La cohabitation intergénérationnelle et solidaire

La cohabitation intergénérationnelle solidaire, c'est une nouvelle manière d'habiter, encadrée depuis 2018 par la Loi ELAN. **En vivant avec des personnes différentes de soi**, étudiant ou salarié de moins de 30 ans, on choisit de faire de son logement un lieu non seulement de vie mais aussi un lieu d'échanges, de rencontres, de création de liens.

La Régie Coup de Pouce



04 79 62 61 13 / 07 85 18 93 96

habitat@regiecoupdepouce.com

www.regiecoupdepouce.com



L'habitat inclusif

L'habitat inclusif est une solution de logement pour les personnes âgées et les personnes handicapées. Cette forme d'habitat constitue une alternative à la vie à domicile isolée et à la vie collective en établissement. **Les habitants y vivent dans des logements privés, tout en partageant des espaces communs et un projet de vie sociale.**



"Le fait que ma mère décide d'accueillir un jeune dans le cadre d'une cohabitation m'a apporté de la sérénité. Parfois, je la savais seule les week-ends et je me demandais si ça ne lui pesait pas trop... Et puis si elle venait à tomber, je sais qu'il y a une présence régulière." Bérénice - fille d'Édith, 74 ans



La résidence autonomie

Les résidences autonomie sont des logements non médicalisés pour les personnes âgées encore autonomes. Elles permettent à ses locataires de **vivre en toute indépendance dans un logement privatif** avec des espaces communs dédiés à la vie collective et sociale. Des services collectifs y sont proposés. 17 sont actuellement répertoriées en Savoie.



La résidence services seniors

Ce sont des structures privées, composées d'un ensemble de logements destinés **uniquement à des personnes âgées autonomes ou relativement autonomes**. Leurs occupants, seuls ou en couple, sont locataires ou propriétaires. Les personnes peuvent **faire appel aux services de la structure** (ménage, restauration, animation...) ou à des prestataires extérieurs pour faciliter leur maintien à domicile (services d'aide à domicile, cabinets infirmiers, SSIAD...). Les aides correspondantes peuvent être mobilisées.



L'EHPAD

Selon l'évolution de la maladie et la perte d'autonomie, le maintien à domicile doit être remis en question. L'indication d'un **accompagnement 24h sur 24 assuré par une structure médicalisée** doit pouvoir se réfléchir et se préparer pour éviter les ruptures brutales de la vie à la maison. Mais lorsque la perte d'autonomie s'accroît, il vaut mieux prendre contact avec les établissements d'accueil.

Au plus tôt (et avec un maximum d'anticipation), il faudra constituer un dossier avec une partie à remplir par le médecin traitant et une partie administrative, à déposer sur le site **Via Trajectoire**. Si le dossier est accepté, votre proche est alors inscrit dans un établissement de secteur sur une liste d'attente. Le dossier médical est à renouveler tous les 6 mois.



Zoom sur... Le dispositif "Via Trajectoire Grand Âge"

Le Département propose ce dispositif qui **accompagne les personnes vieillissantes et leurs aidants dans la recherche d'un établissement d'hébergement** (résidences autonomie, accueil de jour, EHPAD...) grâce à un site Internet sécurisé. Il permet de sélectionner les établissements en fonction de plusieurs critères (lieu, type d'hébergement, soins, etc.). L'outil permet aussi de déposer les demandes d'admission en ligne facilitant la gestion des dossiers pour les demandeurs et les établissements.



<https://trajectoire.sante-ra.fr/Trajectoire/>



Coup de pouce administratif et financier

Les aides fiscales pour les personnes âgées

Lorsqu'une personne âgée en maison de retraite (résidence autonomie, EHPAD et USLD) supporte des frais liés à sa perte d'autonomie, elle peut bénéficier d'**une réduction d'impôts jusqu'à 25% des dépenses engagées**, plafonnées à 10 000 € par an et par personne âgée.

Des exonérations de la taxe foncière peuvent également être accordées sous certaines conditions. Se renseigner auprès du centre des impôts.

L'aide sociale à l'hébergement (ASH)

L'ASH est **une aide financière versée par le Département**. Elle participe aux frais d'hébergement dans les situations suivantes :

- Accueil temporaire en résidence autonomie (mais pas pour les résidences services)
- Accueil temporaire en EHPAD ou en Unité de Soins de Longue Durée (USLD)
- Accueil familial



Plus d'infos sur le dispositif ASH

Pour l'obtenir, il faut faire **une demande auprès de la mairie ou du CCAS** de la commune de résidence antérieure à l'entrée en établissement. Le montant attribué varie en fonction des ressources du résident, de son conjoint ou de ses obligés alimentaires. L'ASH est récupérable au décès du bénéficiaire.

Les aides de la CAF

La Caisse d'Allocations familiales (CAF) propose **trois types d'aide** qui, sous conditions, visent à diminuer les dépenses de logement (loyer ou prêt) : l'aide personnalisée au logement, l'allocation de logement familial ou l'allocation de logement social.

Renseignez-vous sur le site de la CAF



www.caf.fr

L'aide financière au répit

La loi prévoit des droits et différents dispositifs, y compris **une aide financière, pour permettre aux aidants de souffler**. Ce droit au répit peut être activé quand le plafond du plan d'aide APA de la personne aidée est atteint. Il peut financer dans la limite de 500 € par an :

- l'accueil de la personne aidée dans un accueil de jour ou de nuit,
- un hébergement temporaire en établissement ou en accueil familial,
- un relais à domicile.

La demande est à adresser au référent PA/PH - CLIC en charge du suivi du plan d'aide.

La Plateforme savoyarde de Soutien aux Aidants Grand Âge offre, quant à elle, de nombreuses prises en charge : répit à domicile, ateliers, rencontres d'aidants...





RESTER EN LIEN AVEC L'EXTERIEUR

Pierre se remémore avec nostalgie les souvenirs d'enfance de Marie-Jo, sa maman : « Elle me raconte que pour leurs toutes premières vacances, ils sont partis à sept à bord d'une 4 CH, coffre et toit remplis de valises et du nécessaire pour camper... c'était toute une aventure ! ». **80 ans plus tard, l'aventure, c'est de continuer à pouvoir la faire sortir de chez elle et de garder ainsi un lien si précieux avec le monde extérieur.**

La mobilité

Chacun doit pouvoir continuer à voyager librement et en toute sécurité.

Différents services et outils sont dédiés aux personnes à mobilité réduite. L'offre est plus ou moins importante selon les territoires. Liste non exhaustive, se renseigner auprès des mairies.

Avant-pays savoyard

Transport solidaire sur le territoire d'Aiguebelette

Pour les rendez-vous médicaux, démarches administratives, courses ou visites familiales, le transport peut être assuré vers Pont-de-Beauvoisin et Chambéry si motif médical.

Renseignements au 04 79 28 57 39

Transport accompagné : 07 56 22 75 25

craelaccueil@gmail.com



Aix-les-Bains et Grand Lac

"Mobéa pour tous" pour les personnes à mobilité réduite. 28 communes concernées.

Réservation préalable au

04 57 60 73 00, la veille pour le

lendemain, ou

ondeasurdemande@ratpdev.com

www.ondeagrandlac.fr



Chambéry et son agglomération

Service Synchro - Transport à la

demande Synchro Access', Vélobulle pour le centre-ville de Chambéry, le titre

accompagnant PMR ou le guide accessibilité... Renseignements sur

www.synchro.grandchambery.fr

ou au 04 79 68 73 73



Dynamobil - Service proposé par le

CCAS de Chambéry pour

accompagnement aux rdv médicaux.

Véhicule 9 places adapté aux PMR. Tarifs définis selon la destination.

Renseignements au 04 79 60 50 20

Réservation au 04 79 68 46 04



Combe de Savoie

Acti'Val73 - pour les + de 65 ans

21 communes du Val Gelon concernées

Réservation 3 jours avant votre besoin,

pour des rdv les lundis et mercredis de

8h30 à 12h et les jeudis de 12h45 à 16h15.

06 19 87 73 98 ou mobilite@actival73.fr



Albertville

Canton de Grésy-sur-Isère

Du lundi au vendredi de 14h à 18h.

Le matin pour les rdv médicaux.

Réservations au 06 16 05 23 34

de 14h à 17h30 en semaine.



Albertville

Vivre en Val d'Arly - Char'ly Bus

VVA peut assurer un transport jusqu'à Annecy (74) ou Chambéry pour des motifs médicaux spécifiques, du lundi au vendredi. Réservation minimum 24h à l'avance au 04 79 31 80 04.

Trans Service Association

18 communes desservies du lundi au vendredi. Réservation minimum 24h à l'avance 06 86 60 11 88.

Trans'Beaufortain

Du lundi au vendredi pour les rdv médicaux et administratifs, les courses et les activités organisées par l'association locale d'animation. Réservation 48h à l'avance au 06 80 52 41 92.

Tarentaise

Transport individuel ou collectif à la demande. 8 communes de Haute-Tarentaise concernées. Ouvert du mardi après-midi au vendredi matin.

Réservation par téléphone au 07 88 44 06 83 de préférence le mardi matin entre 9h et 12h.

Transport solidaire en Val Vanoise

Pour toute personne ne disposant pas de moyens de locomotion. Transports gratuits, 9 communes de Val Vanoise concernées. Renseignements au 04 58 83 00 67.

En Haute-Maurienne

"Je dis bus" pour les > 65 ans

- Bonneval sur Arc, Modane, Fourneaux
 - Aussois, Modane, Fourneaux
- Renseignements au 04 79 05 26 67

Transport à la demande Trans-Alpes

- St-Jean-de-Maurienne et St Julien, Montricher et Villargondran entre 9h et 16h du lundi au vendredi.
 - St-Jean-de-Maurienne / La Tour-en-Maurienne du lundi au samedi matin
- Appelez la veille au 04 79 64 02 55.

CIAS - Accompagnement véhiculé

9 communes du canton de Moûtiers desservies. Du lundi au vendredi (sauf jours fériés) de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h sur réservation préalable au 04 79 24 57 32.

SOLID'ARC Les Ateliers de Maurienne

Renseignements au 04 79 83 08 13 ou au 07 67 53 05 53 du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30
solidarc@lesateliersdemaaurienne.com

La carte mobilité inclusion (CMI)

La CMI comprend trois mentions possibles selon le degré de perte d'autonomie de la personne.

- “**Stationnement**” permet de se garer gratuitement.
- “**Priorité**” permet d'éviter les files d'attente ou d'avoir une place assise.
- “**Invalidité**” vous concerne si vous avez une perte d'autonomie importante : elle offre les mêmes avantages que la CMI priorité avec en plus des réductions dans les transports et des avantages fiscaux notamment.

La demande se fait auprès de la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH).

 Les bénéficiaires de l'APA classés en GIR 1 ou en GIR 2 peuvent bénéficier automatiquement de la CMI s'ils en ont fait la demande dans le CERFA de demande d'aide à l'autonomie à domicile.

MDPH

110 rue Sainte Rose, à Chambéry
04 79 75 39 60 - mdph@mdph73.fr

 www.mdph.savoie.fr

Les VTC et taxis

Pour des trajets longue distance ou plus spontanés en local, vous pouvez également contacter les sociétés de Taxis et VTC, nombreux en Savoie.

Certains taxis sont conventionnés avec la CPAM.

Pour des rdv de santé dans l'un des établissements de Savoie, une prise en charge est possible. Renseignez-vous auprès du médecin et de la compagnie de transport.



Certaines caisses de retraite complémentaire proposent des aides financières. La CPAM peut également apporter son soutien financier en dernier recours, via la Mission Accompagnement Santé.



Zoom sur... Le dispositif “Sortir plus”

“**Sortir Plus**” est un service qui permet **aux retraités Agirc-Arrco de 75 ans et plus** de faire des sorties accompagnées par une personne de confiance. Ce service est pris en charge par votre caisse de retraite Agirc-Arrco.

Pour en bénéficier, il suffit, dès lors que vous aurez un premier besoin de sortie, d'en faire la demande par téléphone au 0 971 090 971 (Prix d'un appel local, service gratuit) ou d'effectuer une demande de rappel via le site <https://services75ans.agirc-arrco.fr>

Les associations locales, créatrices de liens

Les associations locales jouent un rôle clé en favorisant le maintien des liens sociaux. Enracinées dans le tissu communautaire, ces structures offrent bien plus que des activités ponctuelles : elles créent des **espaces d'échanges, de solidarité et d'entraide intergénérationnelle**.

Les visites de convivialité

Des associations proposent des temps de convivialité aux personnes âgées : **des visites individuelles ou des activités collectives**, l'isolement étant un facteur d'aggravation de la perte d'autonomie.

Des visites peuvent être proposées, quel que soit le type de logement dans lequel les personnes âgées vivent : en appartement ou en maison, en résidence autonomie, en EHPAD...

→ **Contactez notamment :**

Les Petits Frères des Pauvres, la Croix-Rouge française, l'Union des Familles rurales, le Secours Catholique, l'association RESA pour l'Avant-Pays savoyard...

Liste non exhaustive, se renseigner auprès des mairies ou CCAS de votre commune.

Le service civique Solidarités Seniors

Les missions de service civique en direction des personnes âgées peuvent recouvrir des champs très variés comme des **actions de maintien du lien social auprès de personnes très isolées** (visites de convivialités, accompagnement dans des sorties extérieures, aide à l'utilisation des outils numériques...) ou encore des actions d'animation collectives notamment en appui des activités d'animation dans les structures d'accueil des personnes âgées.

 www.sc-solidariteseniors.fr



Mémo de l'aidant

- En fonction de la situation, passer le relai dès que possible pour certains trajets
- Se rapprocher des structures territoriales d'aide pour les aidants (action sociale, associations...)

Au café associatif de Saint Jean d'Arvey, la solidarité est au centre du projet. De nombreux ateliers sont proposés, chez l'habitant ou au café, pour créer la rencontre, renforcer les liens et offrir du soutien à ceux qui en ont besoin.



PRENDRE SOIN DE VOUS

Annick est l'aidante de sa maman Christiane, 93 ans. Jusqu'à peu, elle s'occupait aussi de son papa, récemment décédé. Elle n'a pas vu passer ses cinq premières années à la retraite, tant le quotidien à s'occuper de ses parents a été intense, stressant et épuisant. **C'est là tout l'enjeu de l'aidance, ne pas s'oublier derrière ses proches et trouver un équilibre entre eux et soi.**



Tout en accompagnant la personne que vous aidez dans son propre parcours de soin, il est important de garder du temps pour vous et de pouvoir souffler.

Vous trouverez ci-après des solutions **pour vous soutenir et prendre soin de vous**.

Un point sur votre santé

Le bilan prévention

Le dispositif « Mon bilan prévention » entre 60 et 65 ans vous permet d'échanger avec un professionnel de santé sur vos habitudes de vie et les sujets qui vous préoccupent. Ensemble, vous pourrez décider d'actions favorables pour améliorer votre bien-être physique, mental ou encore social. Mon bilan prévention est pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie. D'une durée de 30 à 45 minutes, ils peuvent être effectués par 4 professionnels de santé : médecin, sage-femme, infirmier et pharmacien.

Un annuaire des professionnels de santé réalisant des bilans de prévention est mis à votre disposition sur le site www.sante.fr. Il est également possible, lors d'une consultation avec un professionnel de santé, de lui demander s'il réalise les bilans de prévention.

Vous pouvez également demander à réaliser **un bilan de santé ciblé et modulé en fonction de votre âge au Centre d'Examens de Santé (CES)**. Il est également pris en charge par l'Assurance Maladie. Pour en bénéficier, contactez le CES au 04 80 14 90 90, du lundi au vendredi de 8h à 12h30 et de 13h30 à 16h30 ou à secretariat-ces.cpam-chambery@assurance-maladie.fr.

Centre d'Examens de Santé
410 faubourg Montmélian - 73000 Chambéry



Le Centre de Prévention Agirc-Arrco fait également **des bilans de prévention santé complet pour les aidants**. L'antenne est sur Grenoble, des permanences existent sur Bassens.

www.centredeprevention.fr

L'accompagnement psychologique

C'est un **espace d'écoute et d'échange** aussi bénéfique pour vous que pour votre entourage.

Vous pouvez :

- prendre contact avec le Centre Médico-Psychologique (CMP) de votre secteur (gratuit),
- bénéficier du dispositif Mon Soutien Psy (12 séances annuelles prises en charge sans avance de frais si prescription par le médecin. Contactez les psychologues référencés sur <https://monsoutienpsy.ameli.fr>)
- ou prendre rdv avec un psychologue libéral (non pris en charge par la sécurité sociale).

La Plateforme savoyarde de Soutien aux Aidants Grand Âge

Un soutien psychologique à l'aidant (ou au binôme aidant-aidé) est proposé pour faire face aux difficultés liées à la relation d'aide. Réalisé par une psychologue, il est avant tout un soutien moral dans l'optique de mieux accepter et de mieux vivre la situation.

Gratuit dans la limite de 5h d'entretiens par an.

Nouveau souffle

C'est un soutien pour les aidants à bout de souffle, reposant sur **des techniques de psychologie positive et de gestion du stress**, sous forme de 3 séances individuelles de 1h par téléphone ou en visio, par des coachs ayant eux-mêmes vécu le rôle d'aidant.

L'objectif est de favoriser la prise de recul et d'identifier ses ressources personnelles et extérieures. Service gratuit et confidentiel.



09 80 90 78 52

aidants@nouveausouffle-asso.com

www.nouveausouffle-asso.com/aidants



Mathilde est psychologue et coordinatrice à la Plateforme de soutien aux Aidants de Savoie. Les personnes qui la contactent sont souvent des proches inquiets qui se sentent dépassés. Entre culpabilité, doutes et peurs pour l'avenir, ils ont besoin d'être écoutés, d'exprimer ce qu'ils ressentent et aussi de souffler.

“

J'aime accueillir les aidants. Quand ils ont déjà frappé à 15 portes différentes et qu'ils trouvent l'énergie supplémentaire pour nous contacter, je les en remercie. Ne restez pas seuls !

”

Les espaces de parole

Les groupes de parole et pair-aidance

Ils réunissent des aidants qui souhaitent **échanger sur les problématiques vécues au quotidien auprès de la personne aidée**. Il existe deux types de groupes de parole : Alzheimer et Grand Âge. Ils sont encadrés par des bénévoles, des professionnels du département et des psychologues afin d'assurer le bon déroulement de ces ateliers.

Les Cafés Mémoire® de France Alzheimer Savoie

Ils sont **ouverts aux aidants familiaux des personnes atteintes de la maladie Alzheimer, conjoints ou enfants**, accompagnés ou non de la personne aidée, à se retrouver une fois par mois dans un café. Ce lieu public est également ouvert à toutes les personnes non concernées aujourd'hui par la maladie mais qui souhaitent partager avec nous ce moment de rencontre et de convivialité. C'est un espace de discussion, d'information et de partage avec une psychologue et des bénévoles.

Ces moments d'échange sont **gratuits**. Renseignements sur les dates / lieux et inscription préalable auprès de la Plateforme savoyarde de soutien aux aidants.

Le Café des Aidants®

Autour d'un café, les aidants viennent échanger leur expérience sur des thèmes variés avec d'autres aidants d'un proche malade, en situation de handicap ou en perte d'autonomie.

Animé par un professionnel, le Café des Aidants® est **un temps convivial d'échange et d'information en libre accès**. Ils sont ouverts à tous les aidants quels que soient l'âge et la pathologie de la personne accompagnée.

Actuellement, deux cafés des aidants existent en Savoie, sur l'Avant-Pays savoyard et à Chambéry.



Zoom sur... Le Café des Aidants® en visio

Animé par 2 personnes formées, **le Café des Aidants® en ligne** réunit 12 proches aidants qui se retrouvent autour d'un thème défini à l'avance. Gratuit, facile et sans engagement, vous pouvez vous connecter de chez vous. L'inscription se fait sur www.aidants.fr.

Le répit à domicile

Le relayage et baluchonnage

Ces services ne sont pas à proprement de l'accueil, mais ils permettent à l'aidant de **passer le relais à son domicile, à une ou plusieurs personnes sur un temps plus ou moins long**. Un professionnel qualifié se déplace pour assurer tout ce qui est relatif au rôle de l'aidant (tenir compagnie, aider aux gestes quotidiens, assurer la coordination des intervenants...).

Ces formes d'aide au répit permettent de préserver les habitudes de la personne aidée, qui reste dans son cadre de vie habituel.

Des structures proposent également l'intervention de professionnels qui peuvent ponctuellement assurer la surveillance et l'accompagnement de votre proche le soir et/ou la nuit.



La plateforme savoyarde de Soutien aux Aidants Grand Âge vous propose de **bénéficier de 21 heures de répit à domicile par an**, par tranche d'intervention de 3h, avec un reste à charge de 5 € moyen de l'heure (partenariat avec Bulle d'Air).

Plus d'infos au 04 80 81 68 37.

Les prestataires en Savoie

Bulle d'air Savoie



04 79 62 87 38

contact@repitbulledair-ra.fr

www.repit-bulledair.fr

Baluchon France



Aidatom 73 - Bassens

04 79 33 45 32

coordination@aidatom73.fr

www.aidatom73.fr



Amicial 73 - Modane

04 82 77 18 83

modane@amicial.fr

www.amicial.fr



“

D'habitude on va marcher. Aujourd'hui, on a regardé les albums photos et Monsieur m'a raconté tous ses souvenirs de familles et de voyages !

”

Le répit à l'extérieur

Les après-midis "répit"

Les objectifs de ces temps sont de permettre aux personnes malades et à leurs proches de sortir de chez eux et rompre ainsi une certaine forme d'isolement. Ils viennent **partager des temps de convivialité et d'amitié en participant à des activités adaptées**, animées par des bénévoles et des professionnels : sophrologie, céramique, peinture, dessin, yoga, clown, fitness, etc. Gratuit et sur inscription, c'est aussi l'opportunité d'un temps de répit pour l'aidant. Liste non exhaustive, se renseigner auprès des mairies, CLIC ou CCAS.

Les amis des Bauges - Châtelard

Tous les 15 jours, pour les personnes aidées du Cœur des Bauges, véhiculées jusqu'à l'EHPAD Maurice Perrier au Châtelard.

04 79 54 87 65

senior@amisdesbauges.org



Répit 3A - Aix-les-Bains

Cycle de 6 séances hebdomadaires de 3h les jeudis après-midis.

04 79 61 82 67



Halte-relais® France Alzheimer

Savoie - La Motte-Servolex*

Pour les malades Alzheimer seulement.

Pour le binôme aidant-aidé ou la personne aidée seule.

2 mardis après-midi par mois.



Halte-relais® France Alzheimer

Savoie - Albertville*

Pour les malades Alzheimer seulement.

Pour le binôme aidant-aidé ou la personne aidée seule.

Un mercredi après-midi par mois.



Halte répit - Ugine*

Pour le binôme aidant-aidé ou la personne aidée seule si besoin.

Un lundi après-midi par mois.



*Contact au :

04 80 81 68 37

soutienauxaidants73@outlook.fr



Les activités de bien-être

Cela peut sembler loin des priorités, pourtant le besoin d'évasion, de repos, de divertissement est nécessaire pour recharger les batteries et préserver la santé de l'aidant.

Dans chaque commune, **de nombreuses actions et clubs en faveur de la vie sociale des personnes âgées existent** également. Pensez à contacter directement votre mairie, le centre social et d'animation ou le centre culturel de votre territoire.

Mémo de l'aidant

- Ne pas arrêter une activité ou un loisir, maintenir sa vie sociale avec ses amis et de nouvelles rencontres
- Continuer à avoir des activités partagées autrefois avec la personne malade, en trouvant un compromis acceptable pour l'un et l'autre
- Organiser des temps de répit, s'autoriser à demander de l'aide, faire confiance aux autres



Mais aussi...

La Plateforme savoyarde de Soutien aux Aidants Grand Âge propose des temps d'échange entre aidants à travers des **activités de bien-être et de resocialisation** proposées gratuitement sur tout le département : Sophrologie, yoga sur chaise, tango-thérapie, activité physique adaptée...

Première inscription au 04 80 81 68 37.

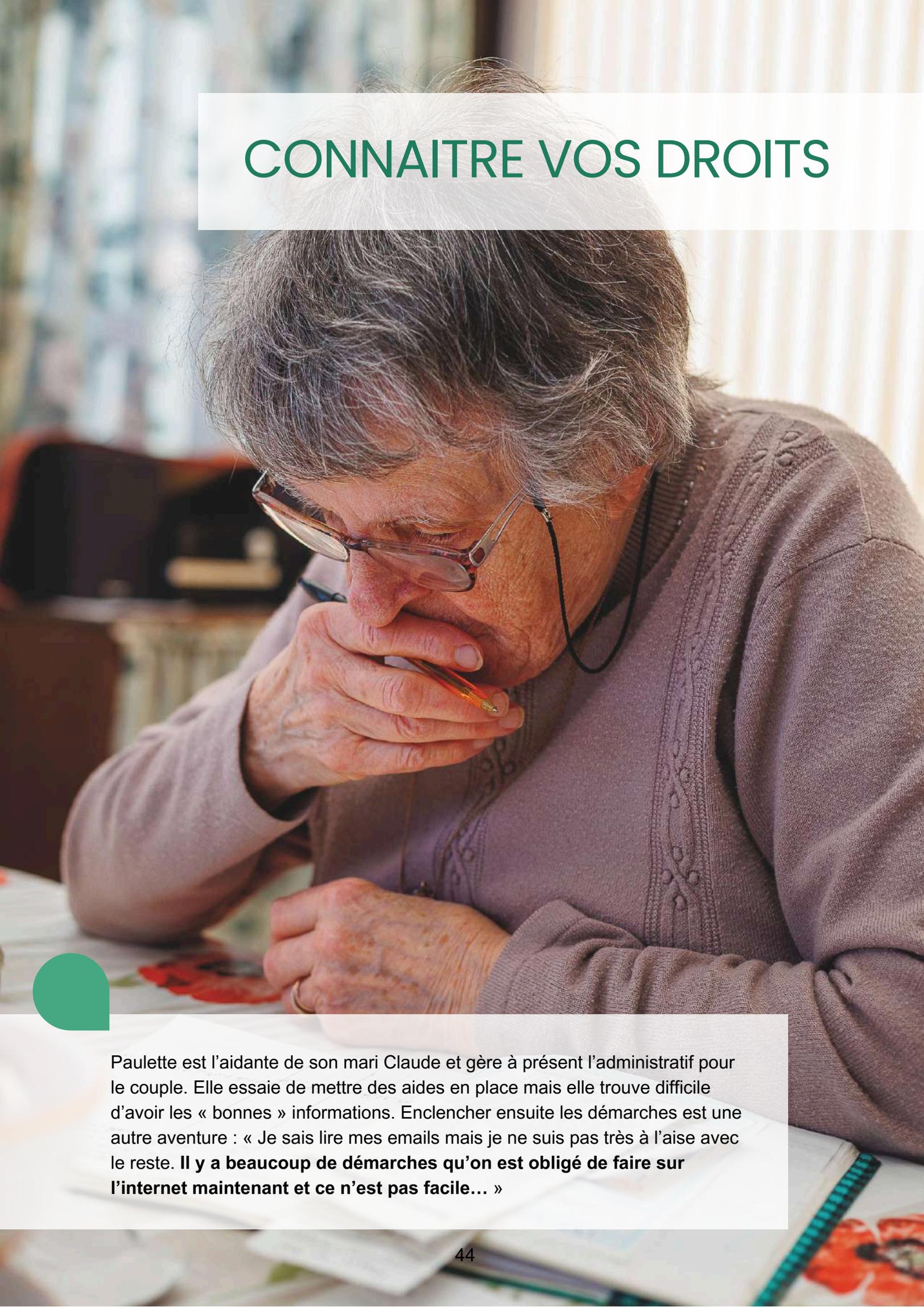
“ —
| J'aime voir le bonheur que l'on
| peut apporter entre aidants et
| aidés lors d'une activité. — ”

Les séjours vacances

Les séjours vacances permettent aux aidants de profiter d'une offre touristique, en France ou à l'étranger, **adaptée au besoin d'accompagnement médico-social du proche en perte d'autonomie.**

Pendant les séjours de répit, des activités sont proposées à destination des aidants et de leur proche aidé, en fonction des envies et capacités de chacun. Ils sont proposés notamment par France Alzheimer, Vivre le répit en famille®, l'association Nouveau Souffle, Séjour Azur, Séjour ANCV Senior...

CONNAITRE VOS DROITS



Paulette est l'aidante de son mari Claude et gère à présent l'administratif pour le couple. Elle essaie de mettre des aides en place mais elle trouve difficile d'avoir les « bonnes » informations. Enclencher ensuite les démarches est une autre aventure : « Je sais lire mes emails mais je ne suis pas très à l'aise avec le reste. **Il y a beaucoup de démarches qu'on est obligé de faire sur l'internet maintenant et ce n'est pas facile...** »

Travail et aide



La Maison de la Justice et du Droit est ouverte à tous afin d'**obtenir gratuitement des informations sur vos droits et vos obligations**, dans un souci de proximité et de clarté. Retrouvez aussi les informations sur le site du Conseil Départemental d'Accès au Droit de la Savoie : www.cdad-savoie.justice.fr
Permanences sur rendez-vous (avocats, notaires, aide aux victimes, conciliateurs, UDAF, le Défenseur des droits, médiation familiale).

Le congé de proche aidant

Ce congé permet d'**interrompre - pour 3 mois, renouvelable jusqu'à un an - son activité professionnelle pour s'occuper d'une personne en perte d'autonomie**. Il est ouvert à tous les salariés, aux fonctionnaires, aux personnes en recherche d'emploi et aux travailleurs indépendants. La personne aidée peut être celle avec qui il vit en couple, un ascendant, un descendant, un membre de la famille jusqu'au 4e degré ou encore une personne avec laquelle il entretient des liens étroits et stables, à qui il vient en aide de manière régulière et fréquente. Il peut être pris de manière complète ou fractionnée. La durée du congé sera prise en compte pour le calcul des avantages liés à l'ancienneté et des droits à la retraite. Le congé de proche aidant est non rémunéré mais vous pouvez faire une demande d'allocation journalière du proche aidant (AJPA) pour compenser la perte de revenu.

Le travail de nuit et télétravail

En tant que salarié, l'aidant peut **solliciter des horaires aménagés**, le refus du travail de nuit et d'accéder à du temps en télétravail. Il convient de se renseigner auprès de son employeur.



Consultez le dossier "**Travailler et aider un proche**" > rubrique Solutions pour les aidants du site www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr, ainsi que le [guide Agirc-Arrco "Salariés Aidants"](#), conçu comme un parcours de sensibilisation et d'accompagnement des entreprises au sujet des aidants salariés.



Zoom sur... Le soutien en entreprise

Si vous rencontrez des difficultés à concilier votre activité professionnelle et votre rôle d'aidant, il ne faut pas hésiter à **en parler avec des interlocuteurs de confiance** : le médecin du travail ou le service social / RH de votre entreprise s'il en existe un.

Le don de congés

Il s'agit d'un dispositif de **don de jours de repos par les salariés d'une entreprise au bénéfice d'un collègue salarié "proche aidant"**.

Ce don de jours de repos permet au salarié qui en bénéficie d'être rémunéré pendant qu'il s'occupe de son proche atteint d'une perte d'autonomie d'une particulière gravité.

Cette période d'absence est assimilée à une période de travail effectif pour la détermination des droits qu'il tient de son ancienneté. Il conserve le bénéfice de tous les avantages acquis avant le début de sa période d'absence.

Le congé de solidarité familiale (congé de fin de vie)

Il permet d'assister un proche souffrant d'une pathologie mettant en jeu son pronostic vital ou étant en phase avancée ou terminale d'une affection grave et incurable. **L'allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie** est versée de manière journalière, dans la limite maximale de 21 jours. Le versement de l'allocation est ouvert à tout salarié, fonctionnaire ou demandeur d'emploi. La personne accompagnée en fin de vie doit vivre à domicile et non à l'hôpital. Le bénéficiaire souhaitant percevoir l'allocation doit s'adresser à sa caisse primaire d'assurance maladie (CPAM).

Les dispositions complémentaires

Des dispositions peuvent être **mises en place par certaines entreprises dans le cadre de leur responsabilité sociale** pour vous aider à concilier au mieux votre activité professionnelle et votre rôle d'aidant.

Il peut également être possible d'en parler avec votre employeur, notamment pour examiner s'il est envisageable d'aménager vos horaires de travail.

“
Pour pouvoir accompagner ma mère en journée à ses différents rendez-vous, j'ai demandé à passer à temps partiel...
”





Coup de pouce administratif et financier

Les aides financières pour réduire son temps de travail

L'AJPA (Allocation Journalière du Proche Aidant) **s'adresse aux personnes qui arrêtent de travailler ponctuellement ou réduisent leur activité pour s'occuper d'un proche** en situation de handicap ou de perte d'autonomie.

La durée maximale du congé de proche aidant est de 3 mois, renouvelable dans la limite d'une durée totale de 1 an sur l'ensemble de la carrière du salarié.

Votre convention collective ou un accord d'entreprise peut prévoir une durée maximale supérieure ou inférieure à la durée légale, et fixer le nombre de renouvellement possible.

L'allocation journalière du proche aidant est versée par les CAF (caisses d'allocations familiales) et caisses de MSA (mutualité sociale agricole) pour les personnes qui relèvent du régime agricole.

Les personnes déjà allocataires de la CAF peuvent faire une demande en ligne dans "Mon Compte", Rubrique "Demander une prestation". Les personnes qui ne sont pas allocataires de la CAF ou qui sont allocataires de la MSA doivent faire une demande papier téléchargeable :

- sur le site de la CAF
- sur le site de la MSA.

Les aides au répit du travailleur indépendant actif

Ces aides accompagnent le travailleur indépendant (artisan ou commerçant) qui doit réduire son activité ou dont l'activité normale est détériorée par la situation d'un proche en perte d'autonomie. Son engagement en tant qu' "aidant familial" s'effectue au détriment de son activité professionnelle ou augmente ses charges.

L'indépendant "aidant familial" peut **solliciter une prise en charge partielle des frais engagés pour "l'aidé"** :

- depuis son compte ameli, en se laissant guider par l'assistant en ligne de l'Assurance Maladie après l'avoir interrogé sur "Demander une aide financière"
- ou contacter sa caisse d'assurance maladie par téléphone au 36 46 (service gratuit + coût de l'appel).

Assurance vieillesse et droits à la retraite

Un aidant en activité professionnelle peut **être affilié gratuitement à l'assurance vieillesse des aidants (AVA) du régime général**. Cette aide garantit une continuité dans la constitution des droits à la retraite des personnes cessant ou réduisant leur activité professionnelle pour s'occuper d'une personne en perte d'autonomie. Pour savoir si ce droit peut vous être ouvert, contactez votre CAF.





Le patrimoine et les mesures de protection

Faire le point sur **la situation juridique de l'organisation familiale** est une démarche importante à faire dès les premiers signes de perte d'autonomie. Mariage, Pacs, reconnaissance de vie maritale et/ou des enfants... Il est nécessaire d'aborder ces différentes questions et de recueillir les volontés de la personne malade tant d'un point de vue patrimonial que testamentaire.

+ Possibilité d'une consultation d'informations gratuite auprès d'un notaire ou des Maisons de la Justice et du Droit.

Les mécanismes de représentation de la personne âgée

Quand une personne n'est plus en mesure de pourvoir seule à ses intérêts, il est possible de mettre en place différents dispositifs pour la protéger. Ils sont également précieux pour les aidants afin de faciliter la gestion administrative et financière.



Les procurations

Elles permettent à la personne aidée en début de maladie, et donc encore consciente de ses actes, de déléguer à ses aidants plusieurs actes choisis. La démarche est préventive, en cas d'une incapacité pour réaliser seule ses démarches (une hospitalisation, un traitement médical lourd ou ponctuellement invalidant, ou en cas de difficultés à gérer ses propres affaires et ses intérêts).



La désignation d'une personne de confiance (pour l'accompagnement médical)

La personne de confiance est désignée par la personne aidée, par écrit, sur papier libre ou dans le cadre d'une directive assistée. Elle la représente et l'assiste devant le corps médical le jour où elle ne serait plus en mesure d'exprimer sa volonté.



Les habilitations et autorisations judiciaires

Si un des époux se retrouve dans l'incapacité d'exprimer sa volonté en raison de la maladie, d'un handicap ou des séquelles d'un accident, l'habilitation entre époux, autorisée par le juge des tutelles, peut constituer une réponse pour faire face aux difficultés de gestion du patrimoine du couple.



Les habilitations familiales

Elle reprend le principe de l'habilitation entre époux, mais elle l'étend à l'ensemble des membres d'une même famille pour un parent diminué par la maladie, le handicap ou le vieillissement (le conjoint en bonne santé pouvant également être habilité pour son conjoint diminué).



Le mandat de protection future

Le mandat de protection future permet à la personne aidée de désigner à l'avance la (ou les) personne(s) qu'elle souhaite voir chargée(s) de veiller sur elle et sur son patrimoine, le jour où elle ne sera plus en capacité de le faire, en raison de l'altération importante de ses facultés.



Les directives anticipées (pour l'accompagnement médical)

Elles garantissent au patient, dans le cas où il serait hors d'état d'exprimer ses volontés, que ses souhaits relatifs à sa fin de vie seront pris en compte (arrêt ou limitation de traitement par exemple). Elles sont formulées par écrit et remises à la personne de confiance et/ou à un proche dépositaire et au médecin. Le médecin les consulte avec son équipe, mais il n'est pas obligé de les suivre.



Zoom sur... Allô Service Public 3939

Allô Service Public 39 39 permet de poser vos questions à un agent du ministère chargé du travail, de l'intérieur, de la justice, du logement ou de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes.

Service gratuit, coût de l'appel selon opérateur.



www.service-public.fr



Les mesures de protection

Ces mesures permettent de protéger la personne malade et sa famille, tant d'un point de vue administratif que médical en appréhendant au mieux le contexte familial.



1 La sauvegarde de justice

Cette mesure, qui n'entraîne pas d'incapacité juridique, est temporaire, dans l'attente d'une autre mesure ou lors d'un besoin ponctuel de protection. Elle ne peut excéder un an, elle est renouvelable une fois et peut être déclenchée par déclaration médicale.



2 La curatelle

Cette mesure consiste à assister la personne dans la plupart des actes de la vie civile. Le juge des tutelles peut l'adapter en l'allégeant (curatelle simple) ou en l'accentuant (curatelle renforcée). Dans tous les cas, la personne conserve son droit de vote.



3 La tutelle

Cette mesure, qui entraîne une incapacité juridique, est la plus complète. Le tuteur représente la personne dans la totalité des actes de la vie civile, sauf exception (allègement possible).

Plusieurs personnes peuvent demander l'ouverture de ce type de protection : la personne à protéger, l'époux, le partenaire pacsé ou le concubin, un parent ou une personne très proche, ainsi que le Procureur de la République. Pour faire la demande, il faut établir un dossier à retirer au Tribunal d'instance le plus proche, accompagné d'un certificat médical circonstancié et d'une copie intégrale de l'acte de naissance.



"Les cafés de la Tutelle" - séances d'informations collectives

Obtenir les dates auprès des Maisons de la Justice

www.cdad-savoie.justice.fr



Zoom sur...

L'information et le Soutien aux Tuteurs Familiaux (ISTF)

Vous assurez la tutelle ou la curatelle de l'un de vos proches ?

Vous envisagez une mesure de protection pour l'un de vos proches ?

Vous avez des difficultés pour établir le compte de gestion ?

Renseignements et demandes de rendez-vous



04 79 10 96 05 ou istf@udaf73.fr

www.udaf73.fr (rubrique "Nos services aux familles")



“Ce que j’aime dans mon métier c’est la diversité des situations que je rencontre. Je traite une vie, pas un dossier. Il y a la trame classique mais on peut ensuite faire dans la dentelle pour une gestion individualisée qui corresponde à la personne... et j’ai besoin des proches, ils sont les intermédiaires avec la personne.”

Claire, Mandataire judiciaire à la protection des majeurs en EHPAD à l’UDAF Savoie.

Même si elle est longue à mettre en place, la mesure de protection va venir soulager les proches de la gestion administrative et permettre que les liens ne soient plus altérés par ces soucis.



Coup de pouce administratif et financier

La protection juridique

Pour faire une demande de protection juridique pour soi ou un proche :

- une requête est nécessaire (CERFA 15891*3)
- ainsi qu’un certificat médical complété par un médecin expert inscrit sur la liste du Procureur de la République

Le tout est à adresser au tribunal judiciaire de la résidence de la personne concernée.

La liste des médecins experts :

www.cours-appel.justice.fr/chambery
> Rubrique “Partenaires de justice”

Autres ressources

www.ca-chambery.justice.fr
www.tutelles.justices.gouv.fr
www.adultes-vulnerables.fr
www.protegerunproche.fr



La médiation

Les conflits et les désaccords au sein des familles, notamment lorsqu'ils sont liés au handicap ou à la perte d'autonomie d'un proche, peuvent engendrer des tensions importantes. Dans ce contexte, les UDAF (Unions Départementales des Associations Familiales) et la CAF (Caisse d'Allocation Familiale) proposent **des services de médiation pour aidants et aidés**.

Renseignements et demandes de rendez-vous auprès de l'UDAF 73 pour Chambéry / Aix-les-Bains / Albertville / Moûtiers / Saint-Jean-de-Maurienne

 04 79 70 88 49 ou mfa@udaf73.fr
www.udaf73.fr

Mais aussi...

- CAF au 3230 (service gratuit + prix d'un appel) du lundi au vendredi de 9h à 16h30
- L'Association pour la médiation familiale : www.apmf.fr
- La Fédération nationale de la médiation et des espaces familiaux : www.mediation-familiale.org

La personne qualifiée

En établissement social et médico-social (EHPAD, accueil de jour...), **la personne qualifiée intervient à votre demande**.

Elle a une bonne connaissance du secteur (souvent d'anciens travailleurs sociaux) et est donc capable d'évaluer le respect des droits des usagers dans ces établissements.

“Une personne qualifiée n'est ni une avocate, ni une médiatrice. Nous sommes là pour vérifier que les droits de la personne sont respectés dans les EHPAD et dans les services d'aide à domicile.”

Si c'est souvent un proche qui les contacte, l'accompagnement de Laurence et Philippe est bien centré autour et pour la personne fragilisée. Leur intervention se situe en amont - et si possible - évite une procédure longue, coûteuse et douloureuse.



ACCOMPAGNER LA FIN DE VIE ET LE DEUIL



Robert a accompagné sa femme atteinte de la maladie d'Alzheimer pendant 10 ans et s'interroge sur la fin de vie : "On peut laisser mourir mais on ne peut pas faire mourir, à quoi ça sert ?". Il pense quand même écrire prochainement ses directives anticipées. **Sa Ginette chérie lui manque mais elle continue d'être avec lui un peu partout, un peu tout le temps.**

La fin de vie en question

S'informer

Le Centre National des Soins Palliatifs et de la Fin de Vie propose de nombreuses ressources :

Le guide "Être un proche aidant" pour disposer d'informations et de ressources pour accompagner des personnes malades ou en perte d'autonomie jusqu'à la fin de la vie. Il comporte plusieurs thèmes : les symptômes physiques, les symptômes psychologiques, les démarches administratives, les contacts utiles d'associations, de services d'accompagnement et de plateformes d'écoute et d'information.

A télécharger dans la rubrique "Qui sommes-nous ? > Nos publications" du site internet



www.parlons-fin-de-vie.fr

Le Cours en ligne "La fin de vie : s'informer pour en parler"

Les contenus sont accessibles à tous sans contrainte d'inscription ou financière. Il est 100% gratuit et en ligne : des interviews, des mises en situation et des ressources mises à votre disposition.



<https://vigipallia.parlons-fin-de-vie.fr/mooc>

Une plateforme d'information et d'écoute est ouverte du lundi au vendredi, que vous soyez professionnel de santé ou citoyen. Elle offre notamment des conseils sur les droits des personnes malades et des aidants confrontés à la fin de vie (recherche d'une structure de soins palliatifs, directives anticipées, personne de confiance, sédation profonde et continue jusqu'au décès ...).



01 53 72 33 04

contact@spfv.fr

www.parlons-fin-de-vie.fr



Zoom sur...

La fin de vie encadrée par la loi

L'euthanasie active et le suicide assisté ne sont pas autorisés en France, cependant : **La loi du 4 mars 2002** relative aux droits des malades et à la qualité du système de santé (dite loi Kouchner) pose le principe du consentement éclairé et du droit à interrompre les traitements.

La loi du 22 avril 2005 relative aux droits des malades et à la fin de vie (dite loi Léonetti) interdit l'acharnement thérapeutique et autorise les médecins, dans certaines conditions, à limiter ou arrêter les traitements.

La loi du 2 février 2016 autorise sous conditions le recours à la sédation profonde et continue jusqu'au décès (interdiction d'une obstination déraisonnable de soins).

Accompagner la fin de vie à domicile

Votre proche peut bénéficier de soins à domicile afin de préserver la meilleure qualité de vie possible jusqu'à son décès.

Les services de soins et les soins palliatifs à domicile sont accessibles sur prescription médicale et intégralement remboursés par l'Assurance maladie.

Parlez-en avec le médecin traitant de la personne aidée.

Soutenir l'aidant

Dans ces moments qui bousculent l'équilibre familial, en tant que proche, vous pouvez bénéficier d'**une écoute individuelle ou collective**, réalisée par des professionnels formés.

Des bénévoles formés peuvent aussi proposer leur présence et leur écoute, en lien avec les équipes de soins palliatifs, et afin de vous octroyer un peu de répit.



Ligne d'écoute Jalmaalv 0 805 650 056

www.jalmaalv-savoie.fr

Il est également possible de prendre **un congé de solidarité familiale** (congé de fin de vie).
Voir page 46.

Mourir dans la dignité

L'Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité milite pour que chacun puisse choisir les conditions de sa propre fin de vie, conformément à ses conceptions personnelles de dignité et de liberté. Elle aide à la compréhension de la loi et à la rédaction des directives anticipées, offre des conseils pour bien choisir sa personne de confiance et le soutien actif lors de situations de fin de vie mal ou non prises en charge par l'hôpital...



ADMD-Ecoute : 01 48 00 04 92 / admd-ecoute@admd.net

www.admd.net

En Savoie : admd73@admd.net



Mémo de l'aidant

Après le décès :

- Si le décès est à domicile, appeler le médecin traitant pour qu'il constate le décès
- Déclarer le décès à la mairie du lieu du décès afin d'établir un acte de décès
- Choisir une entreprise de pompes funèbres qui va organiser les obsèques

“

Après avoir déchargé les émotions avec nous, les aidants sont plus sereins pour revenir face aux soignants et à leurs proches.*

”

*Marie-Pascale, bénévole à l'association JALMALV

La fin de vie en EHPAD

Dans la mesure de leurs moyens techniques et humains, **les équipes soignantes en EHPAD prodiguent l'ensemble des soins d'accompagnement palliatif**, afin d'éviter aux patients fragilisés d'être hospitalisés, tout en garantissant la préservation de la qualité de vie.

Dans les situations complexes, **des équipes mobiles de soins palliatifs (EMSP) ou l'hospitalisation à domicile (HAD) peuvent intervenir** pour fournir à la personne âgée en fin de vie un soutien et un accompagnement au quotidien et proposer une formation au personnel soignant de l'établissement.

Parfois, l'accompagnement de la fin de vie des personnes âgées peut s'avérer impossible en EHPAD et l'établissement fait le choix de transférer les patients en unité de soins palliatifs (USP) ou en lits identifiés en soins palliatifs (LISP) à l'hôpital. La prise en charge est adaptée en fonction de la complexité et en concertation avec l'aidant.

La fin de vie à l'hôpital

La prise en charge palliative comprend obligatoirement l'évaluation des besoins de soins et d'accompagnement de la personne et de ses proches, la mise en place d'un projet personnalisé de vie et de soins, le traitement des questions d'ordre éthique, la formation et le soutien des soignants impliqués.

→ **La demande d'admission dans une unité de soins palliatifs est prescrite par un médecin** après décision pluridisciplinaire et accord du patient et de son entourage. Le séjour en unité de soins palliatifs est pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie, en dehors du forfait hospitalier (généralement pris en charge par la mutuelle du patient).

“Parler de la mort, c'est venir faire son deuil, c'est purger les traumatismes vécus pendant la maladie ou à la mort de leur partenaire ou parent.”

- Simonne, bénévole à l'association A2MCL (Maladie Corps de Lewy)

Simonne est animatrice d'un groupe de parole pour personnes endeuillées. Elle-même est veuve d'André qu'elle a accompagné tout au long de sa maladie.





Coup de pouce administratif et financier

Les frais d'obsèques

Plusieurs dispositifs permettent aux personnes ayant peu de ressources financières de payer les frais d'obsèques de leurs proches décédés.

La principale aide publique appelée "**capital décès**" est conditionnée au statut et au revenu, que l'on soit salarié, retraité, demandeur d'emploi ou sans ressources. Le site du Ministère de l'Économie recense les conditions.



<https://www.economie.gouv.fr/cedef/aides-financieres-frais-obseques>

S'y ajoutent les aides de la CAF : la première est pour accompagner les veuves ou veufs avec enfants à charge ou les parents ayant perdu un enfant, la seconde "aide aux familles endeuillées" est plus faible.



www.caf.fr

Le soutien des Pompes Funèbres

Des guides très complets (sur les démarches, préparation des obsèques, la cérémonie et l'après...) existent sur le site des Pompes Funèbres de France, ils pourront vous aider à préparer au mieux ces moments difficiles.



www.pompesfunebresdefrance.com

Les assurances privées

Il n'y a pas que des aides publiques, on peut aussi préparer la mort en s'appuyant sur une assurance privée, en supplément. Pour rappel, **l'assurance obsèques permet d'anticiper le financement** de tout ce qui a trait à la cérémonie, alors que l'assurance décès permet de léguer une somme conséquente à ses héritiers, surtout en cas de décès brutal.

De nombreuses autres questions se posent lors du décès :

- Publier un avis de décès dans la presse ou pas ?
- Inhumation ou crémation, cérémonie religieuse ou laïque ?
- La personne souhaite-t-elle rejoindre une concession familiale ou un autre lieu (caveau individuel, columbarium ou jardin du souvenir pour les crémations)...

Il est bon de prendre le temps d'y réfléchir avec la personne aidée, tant qu'elle est en capacité d'interagir sur ce sujet.





Le soutien pendant le deuil

Le deuil est une période de fragilité. Être aidé et surtout écouté peut alors être bénéfique : **réseaux de santé de ville** (médecins généralistes, psychologues, pharmaciens), **lignes d'écoute**, **associations d'accompagnement du deuil** sont autant de dispositifs compétents pour aider la personne en deuil à vivre avec l'absence.

Les accompagnants bénévoles et professionnels

- Les associations de bénévoles proposent différentes formes d'aide ou d'activités (groupes de parole, suivi individuel, etc.).
- Les professionnels (médecins, psychologues ou psychiatres) peuvent aussi avoir un rôle d'écouter et d'accompagnant.

Vous trouverez ci-après quelques adresses utiles concernant l'accompagnement des situations de deuil :

JALMALV - Jusqu'à la mort accompagner la vie

L'association propose un soutien des personnes endeuillées par des entretiens individuels, des cafés-deuil pour partager son vécu, des groupes de soutien. Ces rendez-vous sont animés par des bénévoles qui ont reçu une formation spécifique.



04 79 25 78 39 ou contact@jalmalv-savoie.fr
www.jalmalv-savoie.fr

Mais aussi...

Un soutien psychologique pour faire face à cette période difficile est indispensable. Les CMP, la plateforme savoyarde de soutien aux aidants, le dispositif "Mon Soutien Psy" sont tout autant de solutions possibles pour ne pas rester seul (Voir page 39).

Empreintes

Écoute gratuite pour les personnes
endeuillées, assurée par des bénévoles
formés



01 42 38 08 08

www.empreintes-asso.com

Mieux traverser le deuil

Plateforme gratuite d'écoute et
d'orientation pour les personnes
endeuillées ou leurs proches.



www.mieux-traverser-le-deuil.fr

Mais aussi...

Fédération européenne Vivre son deuil

Ligne d'orientation pour toute personne
endeuillée, se proposant de chercher une
solution pour qu'elle ne reste pas seule,
par une assistante sociale salariée,
service gratuit.

Elle peut orienter vers l'association Vivre
son deuil de sa région en France, en
Belgique et en Suisse, pour de l'écoute
téléphonique ou des groupes d'entraide.



06 15 14 28 31

www.vivre-son-deuil.com



“Les gens me disent que c'est mieux pour lui et
que ça va passer...” “Personne ne me
comprend...” “Je vois bien que j'agace tout le
monde” sont tout autant de vécus que les
endeuillés nous partagent lors des cafés deuils.”
- Marie-Pascale, bénévole à l'association
JALMALV

A ses côtés, Sylvaine est “le couteau suisse” de
l'association. Elle facilite le travail de la
soixantaine de bénévoles qui rayonne sur une
bonne partie du territoire comme le montre la
carte dans leur bureau. Leurs interventions
allient sensibilisation (directives anticipées,
personnes de confiance) et accompagnement
des personnes en fin de vie et des endeuillés.

“

Quand la personne qu'on aime
est partie, il y a tout à
reconstruire.

”

ANNEXES



“Nous avons constaté qu’à domicile les aidants ont peu ou plus de temps pour eux et que les moments de bien-être deviennent impossibles. Nous leur proposons donc -ainsi qu’à leur proche- des touchers massages. L’aidant peut prendre un moment pour lui pendant que son proche en bénéficie. **C’est ensuite à lui de vivre ce moment de détente** sous les doigts de l’aide-soignante formée à cette pratique.”

Elodie, infirmière coordinatrice du SSIAD Combe de Savoie



En cas d'urgence

- 15** Urgences médicales et demande de conseils de santé
- 18** Pompiers, urgences non médicales
- 112** Numéro européen pour toutes les urgences
- 114** Pour les personnes sourdes et malentendantes
- 3915** Pharmacie de garde
- 3919** Violences conjugales
- 3114** Prévention risque suicidaire
- 3977** Numéro national d'aide pour les personnes âgées et handicapées victimes de maltraitance



Les lignes d'écoute

ATEO 73 - Accueil Téléphonique d'Écoute et d'Orientation

Accueil téléphonique confidentiel pour les aidants en situation de détresse psychologique.

04 79 60 31 00

Du lundi au vendredi 9h-12h / 13h-17h

France Alzheimer Savoie - Permanence accueil-écoute

Des questions sur la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée ? Besoin d'être orienté, écouté ? Des bénévoles formés sont là pour vous aider à y voir plus clair.

Sur rendez-vous au 04 58 14 14 17.



Allo-alzheimer

Antenne nationale d'écoute téléphonique dont l'accès est ouvert spécifiquement le soir, quand le malade est couché, pour parler, être écouté, connaître et comprendre la maladie.
0970 818 806 - 7 jours sur 7 de 20h à 22h (coût d'un appel local)

Service écoute de France Parkinson

Écoute et soutien des personnes concernées par la maladie de Parkinson et de leurs proches, par des bénévoles formés à l'écoute, service anonyme et gratuit.

01 43 43 43 15 (lundi au vendredi 9h30-12h30) ou courriel à soutien@franceparkinson.fr

Ligne d'écoute de l'Afsep (Association française des sclérosés en plaque)

Par deux psychologues, service anonyme et gratuit

0 805 691 379 (lundi mardi 18h-20h, mer-jeu-ven 18h-19h, samedi dimanche 13h-14h)

La Ligue contre le Cancer

0 800 940 939 (gratuit, anonyme et confidentiel) joignable du lundi au vendredi de 9h à 19h.

Le mouvement JALMALV - Jusqu'à la mort accompagner la vie

Ligne d'écoute à destination des aidés et des aidants

0 805 650 056 - du lundi au vendredi de 14h à 19h (coût d'un appel local)

ALMA Savoie - Allo maltraitance personnes âgées ou en situation de handicap

Permanences téléphoniques pour toute personne confrontée à une situation de maltraitance envers les personnes âgées et personnes en situation de handicap.

09 83 48 99 18 - Lundi : 14h à 17h et Jeudi : 9h30 à 12h30

3977 - Du lundi au vendredi de 9h à 19h

Au bout du fil

Écoute et conversation amicale pour les personnes âgées isolées, par des bénévoles formés à l'écoute qui appellent une fois par semaine à un moment convenu par avance.

01 70 55 30 69 (laisser ses coordonnées sur le répondeur) ou à service@auboutdufil.org

Solitud'Écoute (association Petits frères des pauvres)

Écoute pour les personnes de plus de 50 ans en situation d'isolement ou de mal-être, par des bénévoles formés à l'écoute, service anonyme et gratuit

0 800 47 47 88 (7j/7 15h-20h)



Avec nos proches

Écoute pour les personnes s'occupant d'un proche fragilisé par la maladie, le handicap ou l'âge. Appels anonymes.

01 84 72 94 72 (7j/7 8h-22h)

La Croix-Rouge

Ligne téléphonique d'écoute avec une équipe de volontaires de la Croix-Rouge.

0 800 85 88 58

L'échelle de l'aidant

L'AIDE QUE J'APPORTE À MON PROCHE EST MESURÉE. JE SAIS QUE JE PEUX ACCÉDER À DE L'AIDE SI J'EN RESENS LE BESOIN

JE DOIS RESTER VIGILANT.E, IL FAUT QUE JE PRENNE DU TEMPS POUR MOI, L'AIDE QUE J'APPORTE À MON PROCHE COMMENCE À AVOIR UN IMPACT SUR MA SANTÉ ET MA QUALITÉ DE VIE

IL EST NÉCESSAIRE QUE JE PRENNE SOIN DE MOI, JE DOIS ME PROTÉGER EN DEMANDANT DE L'AIDE !



- Je parviens à garder une vie sociale et professionnelle
- Ma santé et mon bien être ne sont pas impactés
- Je conserve une bonne relation avec mon proche
- Je ne me sens pas fatigué.e, déprimé.e et/ou nerveux.se
- L'aide que j'apporte à mon proche ne représente pas un poids financier
- Je me sens à l'aise avec les démarches administratives que je dois réaliser pour aider mon proche
- Je ne me sens pas dépassé.e
- Je sais que je peux compter sur mon entourage ou des tierces personnes pour me soutenir et m'apporter de l'aide
- Le fait d'aider mon proche est une source de stress
- J'ai du mal à gérer toutes mes obligations professionnelles, sociales et familiales
- Je commence à m'isoler de mon entourage par manque de temps et d'énergie
- J'ai parfois des pensées négatives envers mon proche
- Je me sens souvent fatigué.e physiquement et moralement
- J'ai du mal à m'octroyer des moments de repos ou de détente
- Je sens que je perds le contrôle dans l'aide que j'apporte à mon proche
- Je culpabilise de confier mon proche à une tierce personne
- L'aide que j'apporte à mon proche a un impact sur mes finances
- Ma vie se résume à l'aide que j'apporte à mon proche
- J'ai quitté mon travail pour m'occuper de mon proche
- Je me suis isolé-e de mon entourage
- J'ai souvent des pensées négatives envers mon proche et je me sens en colère contre lui/elle
- L'aide que j'apporte à mon proche est source de problème financier pour moi
- Ma santé se détériore mais je n'ai pas le temps de me soigner
- Je me sens déprimé.e, anxieux.se, je sens que je perds le contrôle de ma vie
- Je ne serai pas en mesure de prendre soin de mon proche encore très longtemps
- Je n'arrive pas à confier mon proche à une tierce personne, je sens que je suis le/la seul.e à pouvoir m'en occuper



Pour télécharger ce guide en ligne, flashez ce code ou rdv sur www.francealzheimer.org/savoie

Crédit photos : Mathilde Parquet - Photilde, à l'exception des photos de l'édito et page 56.

Merci à toutes les personnes, associations et institutions qui ont participé à l'élaboration du contenu de ce document. Sans leurs contributions, nous n'aurions pas réussi à mettre toutes ces précieuses informations entre vos mains.

Merci aux professionnels, bénévoles, aidants et aidés d'avoir accepté d'apparaître dans ce guide : Jeanne & Jacques, Annick & Christiane, Madeleine & François, Françoise & Michel, Santa & Santo, Claire, René, Didier & Isabelle, Florence, Berni, Warda, Alexandre & Marie-Pierre, Bérénice & Edith, Sylvie, Bernadette & Guy, Nicolle, Robert, Alberte, Claudette, Françoise, Marie, Ostéorélie, Geneviève, Arlette, Elisabeth, Jean-Marc, Eliette, Elodie, Marion, Catherine, Amandine, Claire, Alexandre, Marie-Pascale & Sylvaine, Philippe, Laurence, Nathalie, Mathilde, service PA/PH d'Aix-les-Bains, Simonne, Carole, les bénévoles et danseurs du tango-thérapie...

Pour adresser vos remerciements ou commentaires, écrivez à soutien.pfr73@outlook.fr

Guide édité en février 2025. Imprimé par l'imprimerie Vinçot de Chambéry.

