

# LE LIVRET DE L'AIDANT



**Vous accompagnez un parent âgé à domicile**

**Ce livret est fait pour vous !**



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

Madame, Monsieur,

Depuis près de 25 ans, le Groupe ORPEA-CLINEA accompagne et prend en charge des personnes âgées en perte d'autonomie :

- \* au sein de ses Résidences Retraite médicalisées, dans le cadre d'un accueil de jour, d'un court séjour ou d'un hébergement de longue durée, lorsque le maintien à domicile n'est plus envisageable ;
- \* au sein de ses Cliniques de Soins de Suite et de Réadaptation et ses Cliniques Psychiatriques, dans le cadre d'une hospitalisation temporaire pour un suivi médical ou post opératoire spécifique.

L'expérience acquise par nos équipes tout au long de ces années, à travers leur formation spécifique, mais aussi par leurs échanges avec les résidents, leur famille et leurs proches, a nourri la rédaction de ce livret, en apportant conseils et informations pratiques pour bien vivre votre rôle d'aidant, et accompagner le plus longtemps possible votre proche à domicile.

En effet, vous trouverez dans ces pages des réponses aux questions que vous vous posez et aux difficultés que vous pouvez rencontrer au quotidien, face à la diversité des interlocuteurs et des dispositifs à votre disposition : à qui faire appel ? à quelles aides puis-je prétendre ? existe-t-il des solutions de répit pour me soutenir dans mon rôle d'aidant ? comment maintenir l'autonomie d'une personne âgée ?

Soucieux de partager nos pratiques, nous espérons ainsi briser la solitude des aidants et leur éviter des fatigues inutiles, contribuant ainsi à assurer un bien-être, serein et digne, aux personnes âgées, comme nous le faisons quotidiennement au sein de nos établissements.

Les équipes d'ORPEA-CLINEA sont à votre écoute ; n'hésitez pas à passer les portes de nos Résidences et Cliniques, en vue de les rencontrer et d'obtenir de plus amples informations.

Pour trouver un établissement du Groupe en France, contactez ORPEA Infos Services au 01.40.78.15.15, et consultez notre site Internet : [www.orpea.com](http://www.orpea.com) ou notre application mobile ORPEA, disponible en version iPhone ou Android.

Bonne lecture à tous,

Docteur Jean-Claude Marian  
Président du Groupe ORPEA - CLINEA

# SOMMAIRE



## 1. VOS INTERLOCUTEURS & LES AIDES FINANCIERES PAGE

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

**Les aides et allocations possibles** **6**

● Fiche pratique 1 – Votre répertoire de sites et guides utiles 10

● Fiche pratique 2 – Protection juridique des majeurs 12

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

**A domicile** **13**

**En institution** **15**

● Fiche pratique 3 – Comment choisir une maison de retraite ? 17

## 3. COMMENT FACILITER MA VIE D'AIDANT PAGE

**Qui est l'aidant ?** **19**

**Comment mieux vivre au quotidien ?** **19**

● Fiche pratique 4 – La maladie d'Alzheimer : repérer les symptômes et communiquer avec un malade 23

● Fiche pratique 5 – Conduite à tenir en cas de forte chaleur 24

● Fiche pratique 6 – Découvrez l'application mobile ORPEA 25

## 4. NOTES PERSONNELLES PAGE

**Notes** **26**

### OU S'ADRESSER ? VERS QUI SE TOURNER ?

#### ■ **Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)**

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

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

#### **Coordonnées du CCAS :**

Nom de l'interlocuteur : .....

Adresse : .....

Téléphone : .....

Horaires de contact : .....

Mail : .....

A défaut, les services sociaux de la Mairie pourront vous renseigner [www.unccas.org](http://www.unccas.org)

#### ■ **Le Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique (CLIC) et les CLIC PARIS EMERAUDE**

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

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

#### **Coordonnées du CLIC :**

Nom de l'interlocuteur : .....

Adresse : .....

Téléphone : .....

Horaires de contact : .....

Mail : .....

## ■ **Le Point Info Famille (PIF)**

Ce lieu d'accueil est destiné aux familles et fournit des informations sur les démarches administratives. [www.social-sante.gouv.fr](http://www.social-sante.gouv.fr)

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

Nom de l'interlocuteur : .....

Adresse : .....

Téléphone : .....

Horaires de contact : .....

Mail : .....

## ■ **Les associations**

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

### **Coordonnées des Associations à proximité :**

#### **Association**

Nom de l'interlocuteur : .....

Adresse : .....

Téléphone : .....

Horaires de contact : .....

Site Internet : .....

Mail : .....

#### **Association**

Nom de l'interlocuteur : .....

Adresse : .....

Téléphone : .....

Horaires de contact : .....

Site Internet : .....

Mail : .....

### ■ *Les mutuelles et caisses de retraite*

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

*Pensez à contacter la caisse de retraite et la mutuelle de votre parent pour connaître ses droits et les services auxquels il peut souscrire ou dont il est déjà bénéficiaire.*

#### **Coordonnées :**

Nom de la caisse de retraite .....

Téléphone : .....

Nom de la mutuelle : .....

Téléphone : .....

Site Internet : .....

Mail : .....

### LES AIDES ET ALLOCATIONS

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

### ■ *L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (l'APA)\**

L'APA est attribuée par le Conseil Général à toute personne de plus de 60 ans, résidant en France, qui a besoin d'une aide pour accomplir les actes essentiels de la vie quotidienne (se laver, se déplacer, se nourrir, ...) ou dont l'état de santé nécessite une surveillance régulière. Elle a vocation à financer des services d'aide à la personne ou l'achat de biens permettant de pallier la perte d'autonomie d'une personne âgée dépendante, tels que :

- les heures d'aide à domicile ;
- le portage de repas ;
- le service de téléassistance ;
- le matériel à usage unique (changes complets, alèses, ...);
- l'hébergement temporaire, permanent ou l'accueil de jour en institution ;
- les petits travaux d'adaptation du logement, ...

\* Cette aide est susceptible d'être modifiée par le législateur.

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

*Le dossier de demande d'attribution peut être retiré auprès des services du Conseil Général de votre département, de votre Mairie ou du CCAS de votre commune ou téléchargeable sur le site du Conseil Général de votre département. Vous trouverez les coordonnées sur [www.villes-de-france.fr](http://www.villes-de-france.fr)*

### Coordonnées du Conseil Général :

Nom de l'interlocuteur : .....

Adresse : .....

Téléphone : .....

Horaires de contact : .....

Site Internet : .....

Mail : .....

### ■ L'Aide Sociale Départementale\*

L'aide sociale est attribuée aux personnes âgées dépourvues de ressources suffisantes pour :

- financer des heures d'aide ménagère à domicile ;
- assurer le coût de l'hébergement en maison de retraite.

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

### L'Aide Sociale Départementale est récupérable sur la succession.

*Se renseigner auprès du Centre Communal d'Action Sociale du domicile de la personne âgée.*

\* Cette aide est susceptible d'être modifiée par le législateur.

### ■ **Les aides au logement\***

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

Renseignez-vous auprès de la Caisse d'Allocations Familiales : [www.caf.fr](http://www.caf.fr)

#### **Coordonnées de la Caisse d'Allocations Familiales :**

Nom de l'interlocuteur : .....

Adresse : .....

Téléphone : .....

Horaires de contact : .....

Mail : .....

### ■ **Les exonérations fiscales\***

Les frais versés à un service d'aide agréé, de même que les salaires versés à un salarié à domicile, peuvent faire l'objet d'une déduction de l'impôt sur le revenu, en fonction de la fiscalité en vigueur et dans la limite d'un plafond fixé par la loi. Il en sera de même pour une personne âgée résidant en maison de retraite. Il est important de se référer à la loi de finance en vigueur pour obtenir les dispositions en vigueur.

Consultez le site internet : [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr) ou [www.impots.gouv.fr](http://www.impots.gouv.fr)

### ■ **Le congé de solidarité familiale\***

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

Consultez le site internet : [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)

\* Cette aide est susceptible d'être modifiée par le législateur.



## ■ ***Le congé de soutien familial\****

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

## ■ ***L'assurance dépendance***

Si la personne que vous aidez a souscrit un contrat d'assurance dépendance, elle a peut-être la possibilité de recevoir une rente mensuelle ou de bénéficier de services. Selon le contrat souscrit, cette rente est destinée à financer soit une aide permanente à domicile, soit un hébergement dans une maison de retraite médicalisée.

Le versement est proposé à partir du moment où la dépendance de la personne âgée assurée a été médicalement constatée, et ce, selon les modalités prévues par votre contrat.

## ■ ***Aide au retour à domicile après hospitalisation (ARDH)\****

Cette aide attribuée par la CARSAT vise à la réinstallation des personnes âgées à leur domicile après une hospitalisation, avec un maximum de sécurité, afin d'éviter les rechutes. **La prise en charge dans le cadre de l'ARDH ne peut pas dépasser 3 mois.**

### **Conditions :**

- être retraité du régime général à titre principal
- être âgé de plus de 55 ans
- ne pas bénéficier d'une prestation équivalente servie par d'autres organismes (collectivités territoriales, organismes de sécurité sociale ou de protection sociale) et ne relevant pas de l'assurance retraite.
- être en capacité de récupérer son autonomie (GIR 5) à l'issue de la prestation.

**La demande doit être réalisée par l'assistant(e) social(e) ou par le cadre infirmier pendant l'hospitalisation.**

\* Cette aide est susceptible d'être modifiée par le législateur.

### ● FICHE PRATIQUE 1 - VOTRE REPERTOIRE DE SITES & GUIDES UTILES\* :


\* Liste non-exhaustive.

#### Les sites Internet officiels :

[www.personnes-agees.gouv.fr](http://www.personnes-agees.gouv.fr)  
[www.servicessalapersonne.gouv.fr](http://www.servicessalapersonne.gouv.fr)  
[www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)

#### Les annuaires spécialisés :

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

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



**Préparons et construisons ensemble  
votre séjour en maison de retraite**

**Une équipe de conseillers à votre écoute :  
01.40.78.15.15**

[www.orpea.com](http://www.orpea.com)

✉ [infos.service@orpea.net](mailto:infos.service@orpea.net)

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

[www.lesmaisonsderetraite.fr](http://www.lesmaisonsderetraite.fr) : ce site propose un annuaire complet des structures d'hébergement en France, mais aussi des dossiers sur la Santé, les loisirs adaptés aux seniors, des informations pratiques, ...

[www.maison-retraite-selection.fr](http://www.maison-retraite-selection.fr) : nouvelle version du site web du Guide de la Dépendance, précédemment édité également par France Info en format papier (avec le palmarès annuel des maisons de retraite par département). Ce site propose ainsi gratuitement le classement des établissements et l'avis des enquêteurs.

## ● FICHE PRATIQUE 1 - VOTRE REPERTOIRE DE SITES & GUIDES UTILES\* :

### Société d'aide à domicile, à votre service :

[www.domidom.fr](http://www.domidom.fr) : DOMIDOM, professionnel depuis 10 ans dans le domaine des Services à la Personne intervient dans le cadre de prestations individuelles et personnalisées à l'issue d'une évaluation de vos besoins. La prise en charge de la dépendance à domicile est devenue au fil des années la spécialité de DOMIDOM.

DOMIDOM, professionnel de l'aide du maintien à domicile, propose aux patients hospitalisés un accompagnement personnalisé pour préparer leur retour à domicile. L'aide ménagère ou l'auxiliaire de vie DOMIDOM les prend en charge dans leur lieu de vie et les aide à accomplir leurs actes essentiels de la vie quotidienne. DOMIDOM est à leurs côtés pour faciliter leur vie à domicile.

DOMIDOM propose des prestations de qualité restituées par du personnel compétent et digne de confiance. En tant qu'entreprise agréée QUALITE par l'Etat, DOMIDOM vous permet de bénéficier de réductions sous forme de crédit d'impôts\* sur l'ensemble des services délivrés.

### Quelques associations :

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

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

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

[www.entraidants.fr](http://www.entraidants.fr) : un site dédié aux aidants pour leur apporter un soutien et un espace d'échanges.

[www.aidants.fr](http://www.aidants.fr) : L'association des aidants familiaux milite pour la reconnaissance du rôle de l'aidant.

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

### ● FICHE PRATIQUE 1 - VOTRE REPERTOIRE DE SITES & GUIDES UTILES :

#### Des livres

- « **Le guide de l'aidant familial** » à La Documentation Française  
● Il délivre des informations pratiques, un modèle de carnet de bord, ainsi que les renseignements nécessaires pour transformer les années passées auprès d'un proche en expérience professionnelle et diplômante.
- « **La vie Alzheimer** » de Linda Benattar et Patrick Lemoine, chez Armand Colin

### ● FICHE PRATIQUE 2 – PROTECTION JURIDIQUE DES MAJEURS

#### Pourquoi ?

● **Toute personne s'interrogeant sur la façon de protéger un proche affaibli par l'âge, touché par la maladie, atteint d'un handicap ou blessé suite à un accident de la vie, peut saisir le juge des tutelles.**

● En France, plus d'un million de personnes adultes, dont les capacités de jugement sont altérées, sont placées sous un régime de protection juridique.

● Afin de leur éviter tout risque ou toute décision déraisonnable concernant leur patrimoine ou leurs actifs, la personne majeure dite « protégée » perd son indépendance économique, et ses décisions sont soumises à l'autorité d'un autre majeur.

#### ● **Plusieurs régimes gradués existent :**

- 1. Le mandat de protection future
- 2. La sauvegarde de justice
- 3. La curatelle
- 4. La tutelle

● **Pour plus d'informations :** [www.tutelles.justice.gouv.fr](http://www.tutelles.justice.gouv.fr)

#### ● **Pour demander la mise sous protection juridique d'un proche :**

● Il convient d'adresser une requête écrite au juge des tutelles (Tribunal d'Instance) décrivant la situation, en joignant un certificat médical qui atteste l'altération des facultés (à faire établir par un médecin dont le nom figure sur une liste de spécialistes disponible au bureau du procureur).

● La demande peut-être formulée par le conjoint, un ascendant, un descendant, un frère ou une sœur, ou tout simplement un proche reconnu.

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

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

### À DOMICILE

Pour trouver un organisme, consultez l'annuaire de l'Agence Nationale des Services à la Personne sur [www.servicessalapersonne.gouv.fr](http://www.servicessalapersonne.gouv.fr)

#### ■ **La téléassistance**

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

#### ■ **Les tâches ménagères**

Faites appel à une aide à domicile qui pourra se charger du ménage, des lessives, du repassage et de la préparation des repas. Elle pourra également distraire votre proche et l'accompagner lors de ses promenades.

#### ■ **Le portage de repas**

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



Résidence ORPEA de Fontaine-au-pire (59)

### ■ **Le portage de médicaments**

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

### ■ **Les transports**

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

### ■ **Les soins**

Le service de maintien à domicile pourra coordonner l'intervention d'un SSIAD pour les prestations suivantes :

- Un aide-soignant diplômé veillera aux soins d'hygiène et de confort (change, toilette, ...).
- L'infirmier diplômé assurera les soins prescrits par le médecin traitant (piqûre, prélèvement sanguin, soin d'escarre ou de plaie, ...).
- Le kinésithérapeute se chargera de la rééducation sur prescription médicale, afin de développer ou entretenir la motricité de votre parent.

#### + **PRATIQUE : Le Chèque Emploi Service Universel (CESU)**

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

Pour tout renseignement, se reporter à la page des numéros et adresses utiles (p.10).

### ■ **L'accueil familial**

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

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

## EN MAISONS DE RETRAITE MEDICALISEES (EHPAD)

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

### ■ *L'accueil de jour*

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

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

Ces unités d'accueil de jour, qui s'inscrivent dans le cadre d'une politique de soutien du maintien à domicile et d'aide aux aidants, proposent aux personnes âgées :

- des locaux spécifiques au sein d'une résidence retraite médicalisée;
- une équipe dédiée de professionnels formés, qui veillent à leur bien-être et sont à l'écoute de leurs proches;
- un projet thérapeutique individualisé pour chaque personne âgée accueillie;
- une vie sociale enrichie pour les personnes âgées;
- des activités régulières, ludiques ou thérapeutiques : stimulation cognitive et ateliers mémoire, gymnastique douce pour l'entretien de la motricité, thé dansant, jeux de société, ...

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

### ■ *L'hébergement temporaire*

Certaines Résidences Retraite médicalisées proposent des courts séjours, d'une durée limitée allant d'une semaine à trois mois, renouvelables une fois, qui vous permettent de :

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

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

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



### ■ *Séjour de longue durée*

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

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

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

Une maison de retraite, c'est :

- un projet d'établissement, résultat du travail de l'équipe de la résidence qui fixe des objectifs pour répondre aux besoins des résidents ;
- un projet de vie individualisé pour chaque résident, qui définit les actions à mettre en œuvre pour favoriser le maintien des capacités physiques et intellectuelles, ainsi que le développement d'une vie sociale. Il est élaboré à partir des goûts et des besoins du résident et tient compte de ses habitudes ;
- un encadrement médical avec un médecin coordinateur et des Infirmiers Diplômés d'Etat sachant que le résident conserve son médecin traitant ;
- des prestations hôtelières et un service restauration : menus proposés par un service de diététiciens, adaptés selon le régime de chaque résident ;
- des animations au quotidien : gymnastique douce, rencontres inter-générationnelles, ateliers artistiques, sorties, jardins thérapeutiques... ;
- le lien social avec la famille, les résidents et la vie de la commune à travers des fêtes et évènements familiaux ;
- des services de confort : selon les établissements, salon d'esthétique, offices religieux, bibliothèque, balnéothérapie, espace Snozoelen, luminothérapie...



## ➔ FICHE PRATIQUE 3 - COMMENT CHOISIR UNE MAISON DE RETRAITE ?

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

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

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

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

- Votre parent est relativement autonome, mais ne se sent pas rassuré seul à son domicile : vous recherchez avant tout un établissement disposant de services de restauration et de loisirs, ainsi qu'une présence 24h/24 et 7 jours/7. C'est alors un foyer logement ou une résidence services qui répondrait le mieux à vos attentes.
- Votre parent a besoin d'un accompagnement dans tout ou partie des gestes de la vie quotidienne (se laver, s'alimenter, s'habiller, ...), ou son état de santé nécessite des soins infirmiers : un Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD), plus communément appelé Résidence Retraite médicalisée, semblerait le plus adapté.
- Votre parent est désorienté, ou atteint de la maladie d'Alzheimer : il serait souhaitable de rechercher un établissement EHPAD disposant d'une unité de vie spécialisée dans la prise en charge de ces malades.

#### **► Quelle situation géographique ?**

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

#### **► Quelles sont vos contraintes budgétaires ?**

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

## ➔ FICHE PRATIQUE 3 - COMMENT CHOISIR UNE MAISON DE RETRAITE ?

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

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



Pour tous renseignements, les conseillers d'ORPEA  
INFOS SERVICES sont disponibles et à votre écoute au

**01.40.78.15.15**

**www.orpea.com**



### QUI EST L'AIDANT ?

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

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

### COMMENT MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN ?

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

#### Quelques conseils pour vous :

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

Il est important d'envisager la façon dont votre rôle d'aidant affectera votre quotidien :

- s'assurer que l'ensemble des tâches que vous aurez à accomplir sont compatibles avec votre emploi du temps personnel (selon votre vie familiale et/ou professionnelle).

- prévoir un relais pour vous remplacer en cas d'absence ou de vacances en se constituant un réseau d'entraide auprès de professionnels, de bénévoles, d'amis, de voisins, de membres de la famille, ...

- lister et prioriser les tâches et activités à accomplir chaque jour : cela vous permettra de relativiser lorsque vous n'aurez pas eu le temps de tout gérer en une journée.

- établir la liste des coordonnées téléphoniques des personnes à contacter en cas d'urgence (médecin traitant, urgences médicales, service de soins à domicile, ...).

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

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

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

### ■ *Echanger et partager ses expériences et ses difficultés*

Il est important que l'aidant comprenne la maladie et en connaisse les symptômes, afin de réagir de manière adaptée, d'anticiper les nouveaux besoins, et d'ajuster l'accompagnement en conséquence.

Il existe des groupes de parole et des associations qui vous apporteront soutien et réconfort.

Consultez le site internet : [www.aidants.fr](http://www.aidants.fr)

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

Adressez-vous à votre CLIC ou celui de votre parent pour connaître les initiatives menées proches de chez vous.

### Quelques conseils relatifs à votre accompagnement d'aidant :

#### ■ *Rester à l'écoute de votre proche*

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

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

#### ■ *Maintenir un bon état de santé général*

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

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

En tant qu'aïdant, votre mission consiste notamment à aider votre proche à maintenir son autonomie.

Il faut donc être vigilant à ne pas infantiliser une personne âgée dépendante :

- ne décidez pas de tout pour lui, même si vous pensez le faire pour son bien.
- ne faites pas tout à sa place et encouragez-le à réaliser lui-même les tâches qu'il est en mesure d'accomplir.

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

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

### **Pour prévenir les risques de chutes, quelques conseils d'aménagement du domicile :**

- laisser les espaces libres de tout objet encombrant qui constituerait un obstacle (guéridon, fil électrique, ...) et fixer les tapis ou les retirer ;
- installer des interrupteurs à l'entrée de chaque pièce et s'assurer d'un éclairage suffisant ;
- installer des barres d'appui aux endroits stratégiques (notamment dans la salle de bain et les toilettes) ;
- laisser une veilleuse allumée pendant la nuit dans la chambre et dans le couloir qui mène aux toilettes.
- être bien chaussé avec des chaussures à semelles en caoutchouc.

Pour vous éviter des fatigues inutiles et améliorer le bien-être de votre proche, demandez également les conseils d'un ergothérapeute qui vous aidera à rendre son logement plus ergonomique.

Afin de faciliter son quotidien, il vous proposera d'aménager et d'équiper son domicile avec le matériel paramédical adéquat : lit médicalisé, fauteuil roulant, barre d'appuis, mains courantes ou tout simplement de réorganiser les pièces avec le mobilier existant,...



*Clinique SSR de Viry-Chatillon (91)*

Votre proche retrouvera ainsi un sentiment de bien-être à son domicile, et une plus grande aisance dans ses déplacements et ses transferts.

Résidence ORPEA de Saint-  
Rémy-lès Chevreuse (78)



### ■ *Se former*

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

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

Adressez-vous aux CLIC et associations proches de chez vous pour connaître les formations dispensées.

## ➔ FICHE PRATIQUE 4 – LA MALADIE D'ALZHEIMER

### Repérer les symptômes d'une maladie neurodégénérative de type Alzheimer

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

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

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

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

### Communiquer avec une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer

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



Résidence ORPEA de Courbevoie (92)

### ➔ FICHE PRATIQUE 5 – CONDUITE A TENIR EN CAS DE FORTE CHALEUR

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

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

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

- ▶ Occulter les fenêtres de son domicile dès le matin et jusqu'au coucher du soleil.
- ▶ Aérer au maximum pendant la nuit et à l'aube.
- ▶ Lui conseiller de porter des vêtements légers et amples, en coton.
- ▶ L'inciter à boire régulièrement, sans attendre d'avoir soif (eau, tisane, thé, jus de fruit, ...).
- ▶ Lui proposer une alimentation adéquate : soupe froide, crudités et fruits riches en eau (concombre, courgette, melon, pastèque, raisin, ...).
- ▶ Se mouiller régulièrement, avec un brumisateur par exemple.
- ▶ Limiter l'utilisation d'appareils électriques qui constituent des sources de chaleur.
- ▶ S'équiper si possible de ventilateurs et/ou d'un climatiseur mobile pour rester 3 heures par jour dans une pièce rafraîchie.
- ▶ Eviter qu'il ne sorte aux heures les plus chaudes.
- ▶ Pour plus d'informations : contacter le numéro d'appel mis en place par le Ministère de la Santé 0800 06 66 66 « Canicule Info Service » (appel gratuit du 1<sup>er</sup> juin au 31 août)





## ➔ FICHE PRATIQUE 6 – Découvrez l'application mobile ORPEA

Vous accompagnez un proche âgé à domicile ; vous pensez qu'il est temps d'envisager l'entrée en maison de retraite mais ne savez pas à qui faire appel, ni comment choisir le « bon » établissement et le « bon » moment.

L'application ORPEA est faite pour vous !

Vous y trouverez des réponses et des conseils pratiques pour vous orienter dans votre recherche et vous aider à trouver la maison de retraite la plus adaptée à vos attentes ; ainsi que les coordonnées de nos maisons de retraite en France, à votre service pour répondre à vos demandes.

### L'application ORPEA pour quoi faire ?

- ▶ Pour savoir quel type d'établissement correspond à vos besoins et ceux de votre proche ;
- ▶ Pour obtenir des informations et des conseils sur les critères à prendre en compte afin de bien choisir une maison de retraite et préparer un séjour en toute sérénité ;
- ▶ Pour connaître les lieux où vous renseigner ;
- ▶ Pour comprendre la tarification d'une maison de retraite ;
- ▶ Pour connaître les aides financières possibles ;
- ▶ Pour trouver une maison de retraite Orpea en France, quelle que soit votre région.

### Des conseils de professionnels expérimentés :

L'expérience acquise par nos équipes tout au long de ces années a nourri cette application.

Nous vous apportons ainsi conseils et informations pratiques pour vous aider et vous orienter vers la maison de retraite la plus adaptée à vos besoins.

Soucieux de partager nos pratiques, nous espérons ainsi briser la solitude des aidants familiaux et contribuer à préparer l'entrée des personnes âgées en maison de retraite dans les meilleures conditions.

Les équipes d'ORPEA sont à votre écoute ; n'hésitez pas à passer les portes de nos Résidences Retraite et Cliniques, en vue de les rencontrer, obtenir de plus amples informations ainsi que des conseils sur le bien vieillir à domicile.

**Pour obtenir informations et conseils,  
ou trouver une maison de retraite ORPEA en France,  
téléchargez notre application mobile**

Version iPhone



Version Android









**Lorsque votre quotidien à domicile devient trop difficile, les équipes ORPEA sont à votre service pour vous proposer des solutions de prise en charge personnalisées :**

- ▶ Accueil de jour
- ▶ Courts séjours et longs séjours en résidences retraite médicalisées
- ▶ Unité spécialisée dans l'accompagnement des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou troubles apparentés
- ▶ Clinique gériatrique pour un bilan d'évaluation.



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

- Des équipes soignantes attentives au bien-être de nos aînés ;
- un cadre de vie adapté, ergonomique et confortable ;
- des activités socioculturelles et psychothérapeutiques chaque jour.



**Vous avez besoin de conseils ou d'une orientation :**



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

Une équipe de spécialistes  
à votre écoute au

 **01 40 78 15 15**

 [infos.services@orpea.net](mailto:infos.services@orpea.net)

Android



**Retrouvez toutes les Résidences ORPEA sur :**  
[www.orpea.com](http://www.orpea.com)  
ou téléchargez notre application mobile

iPhone

