

accompagne

LES SENIORS

QUELQUES CLÉS POUR BIEN VIVRE
ET BIEN VIEILLIR À DOMICILE



Agir
aujourd'hui
pour préparer
demain





BIEN VIEILLIR À DOMICILE

Les services et aides à connaître



Des conseils et aides techniques pour faciliter le maintien à domicile

Il existe toute une gamme de matériels adaptés pour pallier la perte d'autonomie. Ces aides visent à compenser les difficultés du quotidien et/ou à prévenir les risques d'accidents domestiques susceptibles d'entraîner une situation de dépendance.

Elles favorisent l'autonomie et sécurisent le bien vieillir à domicile en facilitant notamment les gestes de tous les jours (déplacements, repas, toilette, habillage, etc.).

N'hésitez pas à demander conseils auprès des professionnels de **l'Espace autonomie 63**.

Ils pourront également vous informer sur les financements existants (Assurance maladie sur prescription médicale, complémentaire santé, Conseil départemental du Puy-de-Dôme, Caisses de retraite, etc.).



Espace autonomie 63

espace.autonomie@puy-de-dome.fr
04 73 14 50 03



Espace autonomie 63 est un dispositif gratuit de prévention de la perte d'autonomie qui s'adresse :

- aux personnes âgées ;
- aux personnes en situation de handicap ;
- aux aidants et aux professionnels.

Des professionnels (assistants sociaux, ergothérapeutes, etc.) se déplacent sur tout le territoire au domicile des demandeurs afin de leur apporter conseils et préconisations.

Ces évaluations individualisées aident à résoudre des questions liées à l'aménagement du logement et/ou du véhicule, à l'utilisation d'aides techniques ou permettent simplement de proposer des stratégies de compensation respectant les habitudes de vie de la personne.

Un parc d'aides techniques à disposition des ergothérapeutes permet de mettre les usagers en situation au sein de leur domicile.



BIEN VIEILLIR À DOMICILE

Les services et aides à connaître



Des aides pour adapter le logement

Quel que soit votre lieu de résidence, si vous souhaitez réaliser des travaux d'adaptation de votre logement afin de faciliter votre autonomie et sécuriser votre quotidien, n'hésitez pas à demander conseils et informations auprès des professionnels du service public Rénov'actions63.

Rénov'actions63
LE SERVICE PUBLIC DE LA RÉNOVATION DE L'HABITAT

Maison de l'Habitat
129 avenue de la République
63100 Clermont-Ferrand
04 73 42 30 72 - www.renovactions63.fr



Rénov'actions63

Le dispositif Rénov'actions63 offre au grand public un accompagnement sur mesure, grâce à des experts, répartis sur l'ensemble du territoire. Il permet d'informer et d'accompagner gratuitement tous les Puydômois qui ont des questions sur les dispositifs et les aides à l'amélioration du logement, qu'il s'agisse de travaux de rénovation ou de travaux d'adaptation du logement pour les seniors et les personnes en situation de handicap. Ces professionnels vous renseigneront sur les aides financières auxquelles vous pouvez prétendre (Anah, caisses de retraite, Conseil départemental du Puy-de-Dôme, communauté de communes, etc.) et vous aideront à monter vos dossiers de financement. Ce dispositif est porté et financé par le Département, les 14 intercommunalités et l'Anah dans le cadre de France Rénov et de Rénov'actions63.




BIEN VIEILLIR À DOMICILE

Les services et aides à connaître



La téléassistance départementale

Vous avez plus de 65 ans ? Vous pouvez bénéficier de ce service proposé en partenariat avec les sapeurs-pompiers du Puy-de-Dôme. En cas de chute, de malaise ou d'urgence médicale, vous êtes directement mis en relation avec un pompier ou un médecin, sans avoir besoin de décrocher votre téléphone (service disponible 24h/24 et 7j/7).

 Pour vous informer ou retirer un dossier, vous pouvez vous adresser :

■ au Conseil départemental du Puy-de-Dôme

- par mail à agmd63@puy-de-dome.fr
- par téléphone au 04 73 42 24 23 (si vous résidez dans une commune de Clermont Auvergne Métropole, à Riom, Thiers, Issoire ou Ambert) ou au 04 73 42 21 11 (pour toutes les autres communes)
- en ligne sur www.puy-de-dome.fr

■ à la mairie, CCAS*, CLIC** ou Maison des solidarités de votre secteur.

*Centre communal d'action sociale

**Centre local d'information et de coordination gérontologique



Le portage de repas à domicile

Il s'agit d'un service régulier de livraison à domicile de repas complets et équilibrés, chauds ou à réchauffer, et ne nécessitant aucune préparation complémentaire. Pour plus d'informations, contactez votre mairie ou votre CCAS.

Le recours à une aide à domicile

Vous avez besoin de vous faire accompagner dans les tâches de la vie quotidienne (faire les courses, préparer les repas, entretenir votre logement et votre linge, aide à la toilette, etc.) ? Il existe plusieurs modalités d'intervention : possibilité de faire appel à un service d'aide et d'accompagnement à domicile prestataire ou d'employer un intervenant, avec ou sans l'aide d'un service mandataire, pour vous assister dans vos démarches administratives.

 Pour plus d'informations, contactez le CLIC ou le LIS*** de votre secteur.

***Lieu d'information seniors



BIEN VIEILLIR À DOMICILE

Les services et aides à connaître



Les aides à l'autonomie à domicile pour les personnes âgées

En fonction de votre degré d'autonomie, vous pouvez bénéficier d'une aide délivrée soit par votre caisse de retraite, soit par le Conseil départemental du Puy-de-Dôme :

- la prestation d'accompagnement à domicile, attribuée par votre caisse de retraite (MSA, Carsat, etc.) est proposée aux personnes dont le niveau de perte d'autonomie se situe entre les GIR 5 et 6 (selon la grille Aggir).
- l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) est attribuée par le Conseil départemental du Puy-de-Dôme aux personnes moins autonomes (GIR 1 à 4).

Le degré d'autonomie de la personne âgée est évalué selon une grille nationale.

Il existe 6 GIR : le GIR 6 correspond aux personnes les moins dépendantes, le GIR 1 au niveau de perte d'autonomie le plus fort.

Pour faciliter vos démarches, il existe un formulaire unique de demande d'aides.

Un court questionnaire vous aidera à identifier l'organisme auprès duquel vous devrez adresser votre demande (caisse de retraite ou Conseil départemental).

Téléchargez le formulaire de demande d'aides sur le site du Conseil départemental :

www.puy-de-dome.fr/social/seniors/apa.html





PRÉVENIR LES EFFETS DU VIEILLISSEMENT

Être acteur pour conserver son autonomie



Rester en bonne santé malgré le vieillissement, c'est une affaire de tous les jours. Pour bien vieillir, il faut prendre soin de soi, préserver sa santé physique, sociale et mentale.

Quelques conseils

- **Bien se nourrir**, avoir une alimentation variée et équilibrée.
- **Boire régulièrement**, même sans soif (au moins 1 litre d'eau par jour).
- **Conserver des conditions de sommeil satisfaisantes.**
- **Pratiquer régulièrement un exercice physique** : jardiner, bricoler, marcher, monter les escaliers... *(Il suffit de 30 minutes d'activité modérée chaque jour pour améliorer ou conserver sa forme.)*
- **Stimuler son cerveau** : lire, écrire, faire des jeux de réflexion, de la musique, des sorties culturelles (musée, théâtre, expositions, etc.), participer à des ateliers de mémoire ou de stimulation cérébrale.
- **Rester ouvert sur le monde.** Maintenir une vie sociale active est crucial pour prévenir l'isolement, le vieillissement accéléré et la perte d'autonomie. S'impliquer dans des associations locales pour renforcer le tissu social et encourager la solidarité de voisinage.
- **Limiter les risques de chute à domicile** : avoir un bon éclairage, éviter les tapis, installer des rangements à portée de main, etc.
- **Être attentif aux troubles** qui peuvent réduire le confort, accentuer l'isolement et entraîner des complications s'ils ne sont pas traités : surdité, dégradation de la vue, soins dentaires, troubles de la mémoire.
- **Faire attention à la « surmédication » et à l'automédication ».** Respecter scrupuleusement les dosages prescrits par son médecin. Si besoin, demander conseil à son pharmacien ou à son médecin traitant.

Plus d'infos sur www.pourbienvieillir.fr

Pour être acteur de son propre vieillissement

De multiples actions de prévention contre les effets du vieillissement sont disponibles dans tout le département. Proposées par différents organismes, elles couvrent divers domaines tels que l'activité physique, les fonctions cognitives, l'alimentation, le lien social, la mobilité, etc. Rapprochez-vous du CLIC ou du LIS de votre secteur pour découvrir ces initiatives à proximité !

Cf. Programme d'actions en faveur de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de plus de 60 ans.





AIDANT

Comment prévenir l'épuisement ?



L'aidant est une personne qui intervient auprès d'un proche et qui n'est ni un professionnel, ni un bénévole. Il s'en occupe, l'accompagne dans la réalisation des actes de la vie quotidienne, en parallèle de sa vie personnelle et parfois professionnelle.

Des actions de soutien et d'accompagnement sont mises en place et des solutions de répit peuvent être proposées pour prévenir l'épuisement.

Suis-je un proche aidant ?

*Si vous répondez **oui** à plus de deux questions, vous êtes un proche aidant.*

- J'ai dans mon entourage (familial, amical, voisinage) une ou plusieurs personnes fragiles, malades, âgées ou handicapées **que j'aide quotidiennement sans percevoir de rémunération**, même si celle(s)-ci n'habite(nt) pas avec moi.
- Cette aide me mobilise **plusieurs heures par semaine** ou de façon significative plusieurs fois par mois (week-end, vacances).
- J'ai le sentiment que cette aide va **au-delà de ce qui serait normal** dans une relation comme la nôtre (famille, voisinage, etc.) ou de ce que j'observe chez d'autres personnes que moi.
- Cette situation **a une influence sur ma vie personnelle** : j'ai dû reporter certaines de mes activités (loisirs, soins médicaux, etc.).
- Cette situation **a une influence sur ma vie professionnelle** : j'ai dû m'absenter à cause de cela, j'y pense souvent, cela me préoccupe même au travail.
- Il m'arrive de me sentir **fatigué(e)** et d'avoir envie de passer la main.



J'aide, je m'évalue® : un outil d'évaluation et de prévention du risque d'épuisement

La Fondation France Répit a créé "**J'aide, je m'évalue**", un outil gratuit d'évaluation du risque d'épuisement pour les aidants.

Accessible sur www.jaidejemevalue.fr via un questionnaire de 32 questions, il fournit un score global et détaillé, positionnant l'utilisateur sur une échelle de risque. Aucune donnée personnelle n'est stockée. Des conseils et recommandations sont offerts, avec la possibilité de télécharger les résultats pour consultation ou partage avec un professionnel de santé.





Dans les centres locaux d'information et de coordination en gérontologie (CLIC)

CLIC d'Ambert

04 73 82 96 67

cliclivradoisforez@gmail.com

CLIC de Billom

04 73 60 48 85

accueil@clic-billom.fr

CLIC d'Issoire

04 73 89 67 38

clic@coordination-issoire.fr

CLIC de Riom

04 73 33 17 64

clic.riom.limagne.combrailles@wanadoo.fr

CLIC Senior Montagne - Laqueuille

04 73 65 20 89

clic.senior-montagne@wanadoo.fr

CLIC de Thiers

04 73 51 64 85

accueil@clic-thiers.com



Dans les Maisons des solidarités (MDS) du Conseil départemental du Puy-de-Dôme

Blum (Clermont-F^d)

04 73 44 19 15

Les Ancizes

04 73 86 89 90

Delille (Clermont-F^d)

04 73 14 31 10

Pontaumur

04 73 77 35 87

Nord (Clermont-F^d)

04 73 16 62 00

Riom

04 73 64 53 70

Beaumont

04 73 15 06 70

Saint-Éloy-les-Mines

04 73 85 31 20

Cournon

04 73 69 92 69

Ambert

04 73 82 55 20

Issoire

04 73 89 48 55

Billom

04 73 60 71 70

Les Martres-de-Veyre

04 73 39 65 60

Thiers

04 73 80 86 40

Rochefort/Sancy

04 73 65 89 50



Si vous résidez sur l'agglomération clermontoise, auprès du lieu info senior de votre commune (LIS)

Aubière

04 73 44 00 03

Durtol

04 73 37 37 06

Aulnat

04 73 61 06 77

Gerzat

04 73 23 55 46

Beaumont

04 73 15 15 93

Le Cendre

04 73 69 91 97

Blanzat

04 73 87 40 40

Lempdes

04 73 61 66 02

Cébazat

04 73 16 30 27

Nohanent

04 73 62 80 21

Ceyrat

04 73 61 57 15

Orcines

04 73 62 73 07

04 73 61 57 19

Chamalières

04 73 19 57 64

Pérignat-lès-Sarliève

04 73 79 11 02

Châteaugay

04 73 87 24 35

Pont-du-Château

04 73 83 73 83

Clermont-Ferrand

04 73 98 07 81

Romagnat

04 73 62 63 00

Cournon-d'Auvergne

04 73 84 68 79

Royat

04 73 29 50 83

Saint-Genès-Champanelle

04 73 87 35 10



Auprès de votre mairie, de votre centre communal d'action sociale (CCAS) ou centre intercommunal d'action sociale (CIAS)



Auprès de votre caisse de retraite