

INFOS IN CLÉS EN MAIN



**Pour les personnes
à partir de 60 ans
et les proches
aidants**



Narbonne
AU CŒUR DES POSSIBLES

Les partenaires





SOMMAIRE

FRAGILITÉ 1

RETOUR A DOMICILE 2

EVENEMENT EXCEPTIONNEL 3

AIDE A DOMICILE 4

ETRE AIDANT 5

CHANGEMENT DE SITUATION 6

CONTACTS 7

LA FRAGILITÉ

Cinq critères qui peuvent vous alerter :

■ Les forces vous manquent ?

Vous ne pouvez pas monter 10 marches et/ou parcourir 400 mètres (tour d'un pâté de maisons ou d'un terrain de football).

■ Vous marchez moins et moins vite ?

Vous mettez plus de 4 secondes pour parcourir 4 mètres.

■ Vous perdez du poids sans raison ?

Vous avez perdu involontairement 4 kilos ou plus en un an.

■ Vous vous sentez fatigué, vous sortez moins ?

Vous avez abandonné sans raison plusieurs activités que vous aimiez, tout vous coûte, vous manquez d'énergie.

■ Votre mémoire vous joue des tours ?

Vos pertes de mémoire sont récentes, inquiètent votre entourage et vous ne comprenez pas pourquoi. Selon vos proches, vous posez sans cesse les mêmes questions et vous vous répétez. Votre caractère a changé, vous avez de brusques sautes d'humeur.



Vous êtes peut-être fragile

- La fragilité peut conduire à la perte d'autonomie.
- La fragilité est réversible. Des solutions existent.



Rapprochez-vous :

- **de votre médecin traitant** qui pourra vous orienter vers :
 - les **infirmières libérales** formées au repérage de la fragilité
 - la consultation de **dépistage des fragilités** du Centre hospitalier
- de l'**Espace seniors** du Département/Littoral
- du **guichet concerté** (CCAS Narbonne)

DISPOSITIF D'AIDE AU RETOUR À DOMICILE suite à une hospitalisation (ARDH)

Suite à un accident de parcours,
vous êtes hospitalisé, **vous pouvez
être accompagné pour votre sortie.**



Si vous avez besoin d'une aide dans les tâches quotidiennes, pensez à solliciter :

1- Votre mutuelle

2- Votre caisse de retraite

Sur le dispositif d'aide au retour à domicile (ARDH) :

- La demande d'ARDH est à effectuer auprès de l'assistante sociale de l'établissement de soins (hôpital, clinique...) avant votre sortie.
- Si l'aide n'a pas été sollicitée pendant l'hospitalisation, rapprochez-vous rapidement d'un service d'aide à domicile (SAD). *Le bulletin d'hospitalisation et l'avis d'imposition sont nécessaires.*



DISPOSITIF POUR ÉVÉNEMENT EXCEPTIONNEL

Vous affrontez un évènement exceptionnel :

- perte du conjoint,
- déménagement,
- entrée du conjoint en EHPAD...

vous pouvez bénéficier d'une aide éventuelle pour vos tâches quotidiennes



CONTACTEZ :

votre caisse de retraite
(CARSAT, MSA, SNCF...).



Vous ne réalisez pas les soins
dont vous avez besoin :

- > *mal de dents,* 
- > *besoin de lunettes,* 
- > *besoin d'un appareil auditif,*
- > *besoin de prendre ma santé en main...*

*Avec Santé Pass,
se soigner c'est possible*



Renseignez-vous auprès :

- du CCAS
- de l'Espace seniors
du Département/Littoral
- de la plateforme CPAM
(Tél : 3646)

DISPOSITIF D'AIDE À DOMICILE POUR LES PERSONNES DE PLUS DE 60 ANS

■ Aide à domicile



■ Aides techniques telles que :

› Téléassistance,

› Portage des repas,

› Petits équipements
pour l'adaptation de l'habitat
(barre d'appui...),

› Protections (incontinence),



■ Aide à l'aménagement de l'habitat
(monte escaliers, salle de bain...).



Contactez le service
d'aide à domicile
de votre choix

En fonction de votre situation, vous pouvez bénéficier de ces aides par :

- votre **caisse de retraite**, en fonction de votre âge et de vos revenus,

OU

■ Le **Département** pour

- les personnes dépourvues de ressources suffisantes dans le cadre de l'aide sociale générale.
- les personnes de 60 ans et plus en perte d'autonomie dans le cadre de l'APA (Allocation personnalisée d'autonomie).

Le **dossier est à retirer** à la mairie, au CCAS, ou à l'Espace seniors du Département/Littoral et **à déposer** dans la commune de résidence du senior.

ETRE AIDANT FAMILIAL D'UNE PERSONNE ÂGÉE DÉPENDANTE

Vous êtes aidant, vous avez des droits :

- Droit au **répit de l'aidant** (accueil de jour, plateforme d'accompagnement et de répit, hébergement temporaire) :
 - Pour les personnes atteintes de troubles cognitifs diagnostiqués, des demi-journées ou journées en **accueil de jour** peuvent être partiellement prises en charge pour une personne âgée dépendante afin de favoriser le répit de son aidant. Cette participation est imputée sur le plan d'aide APA.
 - la prise en charge maximale par le Département de l'Aude est de 20 € par jour.
 - 30 jours d'**hébergement temporaire** maxi par an peuvent être pris en charge pour une personne âgée dépendante afin de favoriser le répit de son aidant. Cette participation est imputée sur le plan d'aide APA.
 - la prise en charge maximale du Département de l'Aude est de 55 € par jour.

- Si hospitalisation de l'aidant : **majoration ponctuelle** possible du plan d'aide dans le cadre de l'APA.
- Droit aux **congés** du proche aidant : se rapprocher de votre employeur.
- Droit aux **congés de solidarité familiale** pour accompagner un parent en fin de vie. Se rapprocher de l'Espace seniors du Département/Littoral ou de votre Caisse d'assurance maladie.
- Droit au **soutien des aidants** : se rapprocher de l'Espace seniors ou de la Plateforme d'accompagnement et de répit.
Le Département de l'Aude propose un soutien psychologique gratuit (consultation ou groupe de paroles) aux familles qui accompagnent un proche âgé quelle que soit sa pathologie.
- Pour les aidants retraités dont la Carsat est la caisse principale, vous pouvez bénéficier, sous certaines conditions, d'une aide éventuelle pour réaliser les tâches quotidiennes.



DANS LE CADRE DE VOTRE PRISE EN CHARGE, N'OUBLIEZ PAS DE SIGNALER TOUT CHANGEMENT DE SITUATION



Exemples :

- › changement de service à domicile
- › arrêt du portage de repas
- › aggravation de l'état de santé
- › besoin de financement pour les protections (incontinence)
- › besoin de répit pour l'aidant
- › entrée en établissement (EHPAD, SSR...)
- › retour à domicile...



Pour aller plus loin... et vieillir en bonne santé :

- <https://bonneforme.carsat-lr.fr>
- <http://www.pourbienvieillir.fr>
- <https://moisenior.aude.fr>
- <http://www.aidant-et-eve.fr>
- [http://www.inra.fr/Grand-public/
Alimentation-et-sante/Tous-les-magazines/
Pas-de-retraite-pour-la-fourchette](http://www.inra.fr/Grand-public/Alimentation-et-sante/Tous-les-magazines/Pas-de-retraite-pour-la-fourchette)
- <http://www.ateliercuisinesenior.com>
- <http://www.mangerbouger.fr>

7

LES ACTEURS LOCAUX



■ **Auxilia Présence**

Plateforme d'accompagnement
et de répit des aidants
1, rue du, Pont de l'Avenir
11100 Narbonne
Tél : 04.68.32.52.68

■ **CCAS / Guichet concerté**

29 rue Mazzini
11100 Narbonne
Tél : 04.68.90.31.72
Mail : ccas@mairie-narbonne.fr

■ **Consultation Fragilité du Centre Hospitalier Narbonne**

Boulevard Dr Lacroix
11100 Narbonne
Tél : 04.68.42.65.15

■ **Espace Seniors du Département / Littoral**

13 boulevard Gambetta
11100 Narbonne
Tél : 04.68.90.27.60
Mail : eslittoral@aude.fr