



50

**réponses aux  
questions que vous  
vous posez sur le  
Mieux Vieillir**



# Mieux Vieillir chez soi...

Pascal Chabot  
Directeur Général de  
SeniorAdom



L'élaboration de la loi grand âge reportée de nombreuses fois, le financement balbutiant de la 5ème branche de la sécurité sociale consacrée à la perte d'autonomie et les initiatives publiques locales et régionales ne suffisent pas pour faire face aujourd'hui aux besoins du bien vieillir chez soi.

Chez SeniorAdom nous sommes persuadés que le mieux vieillir passera par une réponse globale à destination des personnes aidées et de leurs proches aidants et que cette réponse est à construire par les groupes de protection sociale et les entreprises de services comme la nôtre.

En tant qu'entreprise de téléassistance du premier groupe mutualiste français, nous voulons répondre aux besoins des adhérents et des patients du Groupe VYV auquel nous appartenons, mais pas seulement. Les solutions que nous créons sont à destination du plus grand nombre de nos concitoyens, tout comme les informations mises à disposition dans ce guide du Mieux Vieillir.

Chaque jour, vous nous posez des questions sur le bien vieillir. C'est donc dans un esprit militant et de partage que nous avons conçu ce guide pratique : pour répondre le plus concrètement possible aux questions que l'on se pose lorsque l'on veut bien vieillir chez soi, ou que l'on doit accompagner un proche dans cette démarche.

Mieux Vieillir ne s'improvise pas, c'est une série de réponses à apporter et à mettre en œuvre en matière de prévoyance financière, d'adaptation du logement, de services facilitant le quotidien, de mobilité et de sécurité. C'est aussi sur le plan de la santé, la mise en place de mesures de prévention des chutes autant que de prévention de l'isolement et la question de la surveillance médicale.

En 50 questions-réponses, et avec l'aide d'experts, nous essayons de vous donner les éclairages qui faciliteront la réalisation de ce souhait d'un nombre croissant de Français : Mieux Vieillir chez soi.

Bonne lecture.



# Sommaire

Adapter l'environnement de mon proche	6
Aider mon proche à veiller sur sa santé	10
Quels sont les effets du vieillissement ?	12
Les intervenants du quotidien	16
Les chutes en chiffres...	21
La prévention des chutes	23
Préserver la mobilité en toute sécurité	26
Epargner l'isolement à mon proche	28
Veiller à distance sur la sécurité de mon proche	35
Aider mon proche à conserver une autonomie financière	39
Contacts utiles	45
Conclusion	46

# Adapter l'environnement de mon proche

## 1 | Pourquoi adapter l'environnement d'une personne âgée ?

Avec l'âge, les capacités fonctionnelles évoluent et l'environnement qui est parfaitement adapté à des personnes plus jeunes doit être ajusté. Cet ajustement ne doit pas constituer un bouleversement. Vous devez trouver le meilleur équilibre entre respect des désirs de la personne et sécurité.

L'adaptation ne veut pas dire la révolution. Vous pouvez proposer à votre proche de nombreuses solutions pratiques et peu coûteuses pour lui faciliter les tâches quotidiennes. Ouvrir un bocal de cornichons, mettre ses chaussettes, se raser et faire sa toilette ou encore attraper la télécommande posée sur la table basse. Ces équipements simples peuvent constituer un premier pas facile vers une adaptation plus importante de son environnement.

## 2 | Quel professionnel peut m'aider à adapter l'environnement de mon proche âgé ?

Le professionnel de l'adaptation de l'environnement, c'est l'ergothérapeute. Ses services s'adressent à toute personne qui rencontre des difficultés pour réaliser des actes de la vie courante. Par exemple des difficultés pour écrire, se laver, se déplacer, manger, lire, s'habiller, ...

[Zoom sur la profession d'ergothérapeute avec Alexandre Petit](#)

## 3 | Pourquoi faire appel à un ergothérapeute ?

Un ergothérapeute est un professionnel de santé diplômé d'État dont la pratique a pour objectif de favoriser le maintien à domicile des personnes âgées. Au quotidien, il accompagne les seniors et leurs aidants dans l'identification et la coordination d'aides multiples (aménagement, aides humaines, techniques, technologiques et



financières) répondant à leurs besoins. Cette expertise lui permet d'apporter une réponse complète aux personnes qui souhaitent rester chez elles malgré un handicap ou une perte d'autonomie.

L'ergothérapie fonde sa pratique sur l'humain. Le travail de l'ergothérapeute s'appuie systématiquement sur une évaluation des besoins, réalisée à distance ou au domicile, permettant de définir les aménagements nécessaires pour bien vieillir à domicile.

Professionnel de santé formé aux enjeux du vieillissement, il sait définir les solutions adéquates au regard des pathologies des personnes âgées et de leurs évolutions.

**Alexandre Petit**, Président  
et co-fondateur d'Alogia

**Alogia** est une entreprise spécialisée dans l'adaptation du domicile pour les personnes âgées. Les clients d'Alogia sont les collectivités locales, caisses de retraite, mutuelles et bailleurs sociaux.

[alogiagroupe.com](http://alogiagroupe.com)  
[contact@alogiagroupe.com](mailto:contact@alogiagroupe.com)

## 4 | À quel moment faire appel à un ergothérapeute ?

L'ergothérapeute peut intervenir dans une démarche de prévention et de promotion de la santé dans l'habitat dès 65 ans. Cette intervention préventive permet d'anticiper les aménagements à réaliser, sensibiliser la personne sur les dispositifs existants, les financements possibles ou encore les lieux d'orientation et de conseil. Si, comme 90 % des Français, vous souhaitez vieillir à votre domicile, l'ergothérapeute est le professionnel de santé à consulter dès aujourd'hui pour assurer votre bien-être de demain !

L'intervention de l'ergothérapeute est également généralisée dans les situations où un risque est identifié au domicile (risques de chutes, risques liés à l'environnement direct...) Il pourra alors guider la personne dans l'aménagement de son domicile, dans l'obtention de financements ou dans l'acquisition d'aides techniques ou technologiques. Faites appel à un ergothérapeute dès lors que vous rencontrez « des problèmes qui vous empêchent d'accomplir les choses qui vous tiennent à cœur. »

## 5 | Combien coûte le diagnostic d'un ergothérapeute ?

Le diagnostic coûte en moyenne 150 à 200 euros. La Sécurité sociale ne rembourse pas le diagnostic, mais certaines mutuelles et caisses de retraite le prennent en charge.

## 6 | Comment faire appel à un ergothérapeute ?

Vous pouvez faire appel à un ergothérapeute à la suite d'une consultation auprès de votre médecin traitant, ou au travers de nombreux dispositifs qui incluent une prestation d'accompagnement, notamment :

- Diagnostic « bien chez moi » à partir de 75 ans pour les retraités AGIRC ARRCO
- Dans le cadre d'un dossier auprès de l'ANAH
- Dans le cadre d'une demande de subvention Action Logement
- En sollicitant son bailleur social, son département, sa mutuelle ou sa caisse de retraite.

Certaines entreprises spécialisées peuvent également vous proposer des prestations d'ergothérapie directement à votre domicile.

## 7 | Comment trouver les prestataires fiables ?

Nous vous recommandons de faire réaliser vos travaux par des professionnels. Cela vous garantit la fiabilité des adaptations réalisées. En plus, vous pouvez bénéficier d'une prise en charge financière des travaux. Le diagnostic de l'ergothérapeute aidera votre prestataire à comprendre votre projet. Cependant, nous vous recommandons de vous adresser à des spécialistes de ce type de chantier.



## 8 | Qui doit adapter mon logement ?

Si vous êtes propriétaire occupant, vous avez toute latitude pour adapter votre logement à vos besoins.

Si vous êtes locataire, avant de réaliser des travaux importants d'adaptation vous devez demander une autorisation du propriétaire.

Vous devez adresser à votre propriétaire une demande écrite en recommandé avec accusé de réception. Elle doit contenir les éléments suivants : les transformations

envisagées, les conditions de leur réalisation, l'entreprise qui effectuera les travaux, un rappel de l'article 7 de la loi du 6 juillet 1989.

Le propriétaire dispose de quatre mois, à compter de la date de réception de la demande pour donner une réponse. Passé ce délai, l'absence de réponse est considérée comme un accord. À l'issue des travaux, le locataire doit, dans les deux mois, attester de la bonne exécution des transformations, par l'entreprise choisie et dans les conditions notifiées et validées par le propriétaire.

## Ces équipements vont vous faciliter la vie

Les ergothérapeutes recommandent l'utilisation de petits équipements adaptés qui pallient les limitations fonctionnelles liées à l'âge. Si votre proche résiste, ces équipements bon marché peuvent constituer une première étape dans un processus d'ajustement de son environnement. Par exemple :

- **Une boule d'aide à la préhension** : conçue pour toutes formes de manches (cuillère, brosse à dents, stylo, ...), cet outil d'ergothérapie permet une aide pratique à domicile ou au travail pour vaincre le handicap que constitue la perte de la motricité fine.
- **Une souris verticale** pour les activités informatiques : Elle réduit les tensions dans les mains et les poignets. Doté de boutons latéraux, cet outil pratique d'ergothérapie permet au senior de suivre une formation ou de poursuivre un métier dans ce secteur.
- **Un enfle-chaussette** : les personnes qui souffrent du dos ne peuvent plus mettre leurs chaussettes seules. Un enfle-chaussette maintient la pièce de tissu bien ouverte tout en allongeant mécaniquement le bras. Cet outil d'ergothérapie compense alors le manque de souplesse du dos.
- **Une pince de préhension** : La pince de préhension agit comme un bras supplémentaire. Bien large pour tenir dans la main, elle se manipule à distance pour « pincer » un objet hors de portée. Cet outil d'ergothérapie, utilisé, par ailleurs, dans de nombreux métiers, règle de multiples difficultés de l'activité quotidienne du senior.

# Aider mon proche à veiller sur sa santé

## 9 | Peut-on vieillir et rester en bonne santé ?

Bien sûr, le vieillissement n'est pas synonyme de maladie ou de dépendance. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) distingue trois formes de vieillissement, traduisant ses impacts sur l'individu :

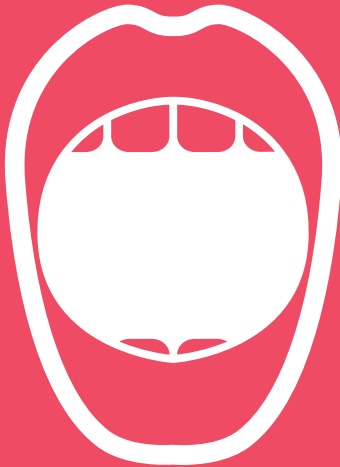
- **Le vieillissement réussi** se caractérise par les seuls effets physiologiques de la vieillesse, sans pathologies chroniques ni invalidité. Il concerne 70 % des seniors. On parle aussi de vieillissement en bonne santé. Les politiques publiques du « bien vieillir » cherchent à offrir un vieillissement réussi au plus grand nombre.
- **Le vieillissement normal** est marqué par une réduction des capacités, sans qu'on puisse l'attribuer à une maladie de l'organe. Il concerne 20 % des seniors.
- **Le vieillissement pathologique** concerne seulement 10 % des seniors. Ces personnes souffrent de pathologies multiples sévères. Une grande altération de la mobilité ou de troubles cognitifs.

Dans le monde, plus de 180 millions de personnes de plus de 65 ans ont une perte auditive qui les empêche de comprendre une conversation articulée d'une voix normale.



# Quels sont les effets du vieillissement ?

L'âge entraîne une réduction modérée des performances mnésiques qui concerne la mémoire immédiate. Les acquisitions anciennes et l'expérience se maintiennent longtemps alors que les capacités attentionnelles, la vitesse d'exécution et l'adaptation aux situations nouvelles se dégradent plus précocement.



La cavité buccale est touchée par plusieurs phénomènes de sénescence. L'usure de l'émail est responsable de fêlures par érosion et de caries fréquentes. Les glandes salivaires s'atrophient et donnent une sensation de bouche sèche.

Vieillir, c'est connaître une diminution de l'acuité visuelle, de la sensibilité aux contrastes et du champ visuel. La perception des couleurs est altérée. La production du film lacrymal est diminuée, d'où une sécheresse oculaire.



La sensibilité gustative semble diminuer, elle est plus marquée pour le salé et l'amer que pour le sucré. Les personnes âgées constatent une baisse marquée de la sensibilité olfactive et de la capacité à identifier les odeurs. L'altération du goût et de l'odorat réduisent le plaisir de manger.



À partir de 65 ans, les personnes âgées peuvent subir une perte progressive de l'audition (portant principalement sur les sons aigus).





La capacité à répondre à de nouvelles infections diminue à l'âge mûr.



Un individu qui vieillit perd sa masse musculaire au profit de sa masse adipeuse. La force diminue, les déplacements et la réalisation de certains gestes sont plus difficiles, le risque de chute s'accroît.



Le cœur se remplit moins, car sa paroi s'épaissit et se rigidifie. Mais il n'y a pas d'insuffisance cardiaque du seul fait du vieillissement. Les artères se rigidifient, ce qui entraîne une augmentation de la pression artérielle systolique.



Les problèmes d'incontinence touchent 28 % des femmes et 40 % des hommes âgés de plus de 70 ans.



L'âge entraîne une diminution de la densité osseuse et de la résistance mécanique de l'os. Cela peut progresser au point où le risque de fracture est majoré de manière significative. On parle d'ostéoporose.



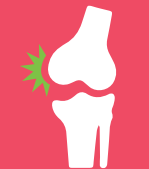
L'altération de la fonction d'équilibre provient de la baisse de la vision et de la sensibilité proprioceptive. Entrent aussi en jeu le vieillissement des centres nerveux, la fonte musculaire, l'ankylose articulaire et la presbyvestibulie.



Le patient âgé a plus de difficultés à verbaliser et localiser sa douleur.



La taille, le poids et le volume des reins diminuent à partir de 50 ans. La diminution avoisine les 40 % à 80 ans. Cela entraîne une perte de la capacité de concentration et de dilution des urines et altère la fonction endocrine du rein.



L'arthrose est une altération du cartilage des articulations, qui se caractérise par des déformations articulaires. 100 % des individus au-delà de 80 ans en sont victimes. Elle touche particulièrement les genoux, hanches, mains et la colonne vertébrale.



Le vieillissement entraîne la réduction et la désorganisation du sommeil. Sa durée diminue et son organisation est modifiée (fragmentation, microvéil, altération qualitative).



La peau est plus fine, plus sèche, plus ridée et sujette aux lésions dégénératives. La perte de l'élasticité se manifeste par le pli cutané, les poches sous les yeux et le lobe des oreilles qui pend. On observe aussi des troubles pigmentaires. Enfin, les modifications de la peau contribuent à l'altération de la thermorégulation.



La capacité ventilatoire diminue par modification de la cage thoracique. Pour un même effort, le sujet âgé consomme plus d'air que le sujet jeune.



## Trois questions à Isabelle Cambreleng

### 10 | A qui s'adresse la téléconsultation ?

Après une première phase pilote de quelques années en région, la téléconsultation est accessible pour tous sur tout le territoire depuis le 15 septembre 2018. Tous les citoyens peuvent donc téléconsulter qu'il s'agisse d'une affection aiguë ou d'une affection chronique. Il existe deux types de téléconsultation : celles qui se déroulent avec votre médecin prise

**Isabelle Cambreleng,**  
Directrice des opérations,  
du marketing et de la  
communication chez  
mesdocteurs.com

**mesdocteurs.com**  
est une plateforme de  
téléconsultation, filiale du  
Groupe VYV.

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

en charge par l'Assurance Maladie et celles qui sont financées hors parcours de soins par les complémentaires santé par exemple.

## **11 | Qu'est-ce qu'on peut demander via une consultation en télé médecine ?**

La téléconsultation permet de bénéficier rapidement d'un diagnostic médical avec un médecin généraliste ou spécialiste. Ce service permet la prise en charge des pathologies qui ne nécessitent pas une auscultation. Comme pour une consultation en cabinet, l'ordonnance n'est pas systématiquement délivrée mais laissée à l'appréciation du médecin en fonction du diagnostic établi. Les téléconsultations qui se déroulent sur des plateformes comme celle de MesDocteurs sont très encadrées pour garantir la confidentialité, le secret médical et la sécurité des données de santé. La téléconsultation permet aussi de rassurer le patient à propos de résultats d'analyse, d'exams radiologiques, ... Elle est très utile également pour le suivi des pathologies chroniques qui ne nécessitent pas toujours un déplacement en cabinet. Enfin, c'est un excellent levier pour renforcer l'accessibilité aux soins dans les zones de plus en plus nombreuses de sous-densité médicale. D'autres professionnels de santé peuvent réaliser un acte à distance : un télésoin avec un infirmier, une séance avec votre kinésithérapeute, une consultation d'audioprothésiste ou même un diagnostic d'ergothérapeute. On parle alors de télésoin.

## **12 | Comment sont remboursées ces consultations ?**

Les consultations avec votre médecin traitant sont remboursées par l'Assurance maladie et votre mutuelle, comme s'il s'agissait d'une consultation en cabinet. Plusieurs conditions doivent être réunies : le respect du parcours de soins coordonné et la connaissance du patient par le médecin téléconsultant. Ce dispositif est également applicable pour les consultations de spécialistes dans le cadre du parcours de soins . Vous pouvez également bénéficier d'un service de téléconsultation financé par votre complémentaire santé ou votre entreprise par exemple, notre service de téléconsultation disponible 7 jours sur 7 et 24h sur 24 sans rendez-vous est intégré dans les garanties santé de nos partenaires. C'est aujourd'hui 1 Français sur trois qui a accès à ce service complémentaire au parcours de soins, sans avance de frais ni reste à charge.

## **13 | Ce service est-il approprié pour une personne âgée qui ne maîtrise pas bien le digital ?**

Si le patient n'est pas à l'aise avec les équipements numériques, la téléconsultation peut se faire de façon assistée avec, aux côtés du senior, une infirmière qui lui rend visite à domicile. Certaines pharmacies proposent également un service de téléconsultation assistée dans leur officine.

# Les intervenants du quotidien

## 14 | Comment savoir si mon proche a besoin d'une aide à domicile ?

Votre parent a besoin d'une aide à domicile lorsqu'il ne peut plus effectuer les activités du quotidien sans votre aide. Se lever, faire sa toilette, s'habiller, se préparer à manger, ...

Une aide à domicile est formée pour accompagner les personnes en perte d'autonomie dans leur vie quotidienne. Son rôle est d'aider à faire. Elle ne va pas remplacer la personne aidée, mais cherchera à préserver son autonomie, en l'aidant à réaliser ce qu'elle peut encore faire avec de l'aide et en faisant pour elle ce qu'elle ne peut vraiment pas faire.

## 15 | A qui puis-je m'adresser pour trouver une aide à domicile ?

Si votre parent est adhérent à une mutuelle, contactez directement le service d'assistance. Sa mission est d'apporter de l'aide aux adhérents dans toutes les situations où il en a besoin. Le service d'assistance vous aide à définir votre besoin et vous met en relation avec des structures partenaires. Il veille à ce que ces structures soient alignées avec la philosophie de la mutuelle et les besoins des adhérents.

Grâce à sa mutuelle, votre parent bénéficie souvent de plusieurs heures d'aide à domicile prises en charge chaque mois. Même en l'absence d'une prise en charge, l'assistant est en mesure d'apporter une réponse ou une information pour faciliter vos recherches.

L'offre de service dépend du lieu de résidence de votre parent. La mairie propose parfois un service municipal. Si votre parent vit à la campagne ou en zone rurale, vous trouverez bien souvent une seule enseigne associative.



## 16 | Comment bien choisir mon aide à domicile ?

Si votre parent est en perte d'autonomie, il a besoin d'une assistance quotidienne pour le seconder dans les activités qu'il ne peut plus faire seul. Vous recherchez donc un intervenant qui viendra chez lui tous les jours, de manière récurrente.

Le choix de l'intervenant est capital. Il doit bien s'entendre avec votre parent. Si vous faites appel à une aide à domicile pour des missions d'aide au coucher, à la toilette ou de change, vous devez vous assurer que le courant passe bien entre votre parent et son aide à domicile. Ne vous interdisez pas de demander une période d'essai et de faire remplacer un intervenant qui ne plairait pas à votre parent. Vous devez également décider si vous serez l'employeur de l'aide à domicile ou si vous aurez recours à une agence qui met à disposition ses propres employés.

## Modalités d'emploi d'un intervenant à domicile

### Le mode prestataire

Lorsque vous faites appel à un organisme prestataire, celui-ci vous facture une prestation de service. Il demande à un de ses salariés de réaliser le service que vous avez demandé. Vous payez directement le prestataire pour cela. Pour un même service, le tarif est fixe quel que soit l'intervenant.

### Le mode mandataire

Lorsque vous faites appel à un organisme mandataire, celui-ci prend en charge le recrutement et les formalités administratives, mais l'employeur de l'intervenant, c'est vous.

### L'emploi direct

L'emploi direct fait de vous l'employeur direct de l'intervenant à domicile. C'est un statut ouvert à tous les services à la personne. Sauf à passer par les services d'un mandataire, vous recrutez vous-même l'intervenant et gérez les aspects administratifs.



la compagnie **des aidants**

La compagnie des aidants est un réseau social d'entraide et d'échange qui propose un annuaire des aidants pour des conseils pratiques, un annuaire des bénévoles pour un coup de main et une plateforme de formation en ligne.

C'est également une caravane qui va au-devant des aidants pour leur apporter aide et soutien.

[www.lacompaniedesaidants.org](http://www.lacompaniedesaidants.org)  
[contact@lacompaniedesaidants.org](mailto:contact@lacompaniedesaidants.org)



### **Aurore Couthouis,**

Responsable achats et pôle prestataires chez RMA

L'entreprise d'assistance du Groupe VYV. **RMA** écoute, conseille et oriente les adhérents qui sont confrontés à une situation exceptionnelle, comme une hospitalisation, ou une immobilisation imprévue.

[www.ressources-mutuelles-assistance.fr](http://www.ressources-mutuelles-assistance.fr)  
[contactrma@rmassistance.fr](mailto:contactrma@rmassistance.fr)

Zoom sur la recherche du bon intervenant avec Aurore Couthouis

### **17 | Comment choisir entre emploi direct le mandataire et le prestataire ?**

Il n'y a pas une solution à recommander de manière uniforme, car chaque solution a des avantages... et des inconvénients !

La question primordiale que doivent se poser les familles, c'est de savoir si elles se sentent en capacité de gérer l'administratif tous les mois. C'est une

vraie question, parce que si on est employeur et qu'on oublie de faire la déclaration URSSAF un mois, cela va probablement mal se passer.

Le fait d'être employeur, aidé ou pas d'un service mandataire, a un avantage, c'est qu'on sait que la personne qui intervient chez nous sera toujours la même. L'inconvénient, c'est que cette personne a droit à des congés et il se peut que sur des périodes de congés, elle ne puisse pas intervenir. Cela paraît basique, mais il faut y penser.

Avec un service prestataire, on peut demander à avoir le plus souvent possible la même personne, mais quelque part on a la garantie qu'on peut avoir une prestation tout au long de l'année sans discontinuité ou sans besoin de gérer des remplacements, ...

Pour quelqu'un avec une perte d'autonomie importante ou avec un entourage qui ne peut pas vraiment être disponible pour aider sur cet aspect administratif, c'est vrai que le confort du mode prestataire, c'est la garantie que quoi qu'il arrive, la prestation sera assurée.

Ce ne sera peut-être pas toujours par l'intervenant habituel, par contre vous avez la garantie d'un service continu qui est plus simple à organiser.

## 18 | Quelles tâches peut-on confier à une aide à domicile ?

Une aide à domicile est bien plus qu'une aide ménagère. Ses principales missions contribuent directement au maintien à domicile en permettant au bénéficiaire de rester autonome. Prenons l'aide au repas, par exemple.

L'aide à domicile n'est pas là pour faire le repas « à la place de », mais elle est bien là pour aider à préparer le repas, ce qui fait que ça maintient aussi une activité au quotidien qui fait que la personne ne va pas être juste passive à recevoir la prestation, mais elle met la main à la pâte et est impliquée dans la prestation.

## 19 | Comment un assistant peut-il m'aider ?

Chez RMA, notre premier métier, c'est l'écoute, le conseil et l'orientation. Nous aidons nos adhérents à prendre les bonnes décisions quand ils sont confrontés à des situations inédites, comme le retour à la maison après une hospitalisation ou la perte d'autonomie. Lorsque vous contactez RMA pour une demande d'aide, nos chargés d'assistance vont vous questionner afin d'établir le bon diagnostic et vous proposer la prestation qui répond vraiment au besoin. Cela peut être une aide à domicile, mais aussi un service plus ponctuel, comme de la garde de nuit assurée par notre partenaire Ernesti ou des menus services ponctuels réalisés par un étudiant travaillant pour notre partenaire Allo Louis.

Certaines personnes nous contactent car ils pensent que la seule solution pour leur parent est l'entrée en EHPAD. Dans ce cas de figure, notre chargé d'assistance va expliquer comment une aide à domicile permet de prolonger la période à domicile plutôt que d'aller tout de suite vers un établissement. Quand on se dit « il ne peut plus faire à manger » ou bien « il ne peut plus faire les courses », peut-être que ce n'est pas grave, parce qu'avec de l'aide à domicile ou du portage de repas, cela redevient possible.



À partir de 75 ans, 67 % des accidents à domicile sont des chutes. On estime que les trois quarts des décès provoqués par des chutes surviennent chez les plus de 75 ans.

**1/2**

On estime que la moitié des chuteurs font des chutes répétées.

# Les chutes en chiffres...

## 80%

Près de 80% des chuteurs chutent durant la journée. 43% tombent de leur hauteur ou de faible hauteur.

## 93000

Chaque année en France, près de 400 000 personnes âgées font une chute, et 9 300 de plus de 65 ans décèdent à la suite d'une chute.

## x17

La première chute multiplie par 17 le risque de chuter à nouveau dans les 12 mois suivants.

## 76000

Hospitalisations pour fracture du col du fémur en France chaque année.

## 60%

des chutes surviennent à l'extérieur du domicile, soit dans le jardin, la rue ou les magasins, et les 40 % des chutes restants surviennent au domicile dans les pièces de vie telles que la cuisine, la chambre ou la salle à manger.

## 85 ans



20 à 30% des personnes âgées victimes de chutes subissent un traumatisme léger à grave, comme des bleus, une fracture de la hanche ou un traumatisme crânien. Chez les individus âgés de plus de 85 ans, la chute peut provoquer un syndrome de désadaptation psychomotrice.

*“ Les victimes sont terrorisées à l'idée de remarcher. Elles ont du mal à se mettre debout, elles s'accrochent à tout le monde comme si elles étaient dans le vide. ”*

# La prévention des chutes

avec la participation du Docteur Imad Sfeir

## 20 | Quel est l'âge de la première chute ?

Les premières chutes sont plus fréquentes à partir de 65 ans.

À partir de 75 ans, 67 % des accidents à domicile sont des chutes.

Les chutes sont la première cause de décès accidentels chez les plus de 65 ans. Chaque année, 9 300 personnes âgées de plus de 65 ans décèdent à la suite d'une chute. On estime que les trois quarts des décès provoqués par des chutes surviennent chez les plus de 75 ans.

La première chute multiplie par 17 le risque de chuter à nouveau dans les 12 mois suivants. C'est pourquoi la victime devrait faire un bilan complet de cet incident. La santé, bien entendu, mais aussi les facteurs environnementaux et comportementaux. La personne est-elle correctement chaussée ? Ses lunettes sont-elles adaptées à sa vue ? Prend-elle un traitement à base de psychotropes ? S'hydrate-t-elle suffisamment ? Vit-elle dans un logement adapté ?

## 21 | Quelles sont les conséquences d'une chute ?

La chute elle-même peut causer des fractures, principalement au niveau du poignet et du col du fémur, selon que la personne tombe en avant ou en arrière. Si elle n'est pas relevée rapidement, la chute peut aussi provoquer des lésions graves, de l'hypothermie et peut même conduire à un décès. Enfin, chez les individus âgés de plus de 85 ans, la chute peut provoquer un syndrome de désadaptation psychomotrice. C'est un blocage psychologique qui se traduit par la peur de chuter à nouveau.

Concrètement, la personne ne veut plus bouger ni se déplacer. Les victimes sont terrorisées à l'idée de remarcher. Elles ont du mal à se mettre debout, elles s'accrochent à tout le monde comme si elles étaient dans le vide.

Assises, elles se mettent en arrière, s'enfoncent dans leur fauteuil et quand on essaye de les lever, elles vont s'accrocher à leur proche, voire les ramener vers elles tellement elles ont peur de remarcher.



## 22 | Comment redonner confiance à une personne atteinte de cette phobie ?

On traite cette phobie par la rééducation. Un kinésithérapeute aide la victime à travailler sur les actes phobiques. Il remet progressivement les personnes en position debout et — très progressivement — les amène à marcher. Cela prend du temps et nécessite une intervention quotidienne du kinésithérapeute. Cette thérapie doit être enclenchée dès que possible, car si la phobie s'installe, la personne risque de se grabatiser et ne pourra jamais marcher.

**Dr Imad Sfeir**, Gériatre et directeur médical des filières mutualistes de la Mutualité Française Bourguignonne, Service de soins et accompagnements mutualistes

[www.bourgogne-sante-services.com](http://www.bourgogne-sante-services.com)



## 23 | Peut-on éviter les chutes ?

Vous ne pourrez pas supprimer complètement le risque de chute. Il est inhérent au vieillissement. Avec l'âge, les muscles fondent, les réflexes se ralentissent, la vue baisse, la marche est moins assurée. Certains traitements médicaux provoquent de la somnolence, de la confusion et accroissent le risque. La prévention — nécessaire — doit offrir à la personne un environnement plus sûr, mais aussi la préparer physiquement à gérer une chute pour en éviter les conséquences les plus lourdes. Les chutes graves qui provoquent des lésions et fractures ne sont pas les plus fréquentes. Bien souvent, la personne perd l'équilibre et tombe au sol en se retenant aux murs ou aux meubles. Mais, une fois à terre, elle ne sait pas comment se relever. Si personne ne vient la secourir, la station au sol peut provoquer des lésions très graves et traumatisantes.

La prévention doit donc permettre de sécuriser l'environnement de la personne sans le dénaturer, l'aider à prendre conscience des comportements à risque, mais aussi lui montrer comment se relever si elle tombe.

Ces trois actions conjointes contribuent à l'autonomie de la personne âgée. Rassurée, elle est désormais consciente du risque et sait le gérer lorsqu'il survient.

## 24 | Comment pouvez-vous aider votre proche âgé qui chute souvent ?

Si votre proche tombe, même sans conséquences graves, contactez son médecin traitant pour un bilan de santé. C'est le médecin qui saura prescrire des examens complémentaires auprès d'autres spécialistes, comme le kinésithérapeute ou l'ergothérapeute. Votre assistant peut aussi vous aider à organiser l'environnement, mettre en place un service de téléassistance ou des outils de communication adaptés à votre situation.

Si vous rencontrez des difficultés pour persuader votre proche, l'intervention d'un professionnel recommandé par son médecin peut faciliter la transition. L'ergothérapeute, notamment, pourra l'aider à ajuster ses comportements et son environnement afin d'améliorer sa sécurité sans dénaturer son logement ni renoncer à ses habitudes.

# Préserver la mobilité en toute sécurité



## 25 | Jusqu'à quand mon proche peut-il conduire ?

Plusieurs signes indiquent que la capacité d'une personne à conduire ne suffit plus pour assurer sa sécurité et celle des autres usagers. Elle fait preuve d'indécision, elle conduit de façon lente ou, au contraire, trop agressive, elle peine à s'orienter et à repérer la signalisation, ...

Dans ces cas-là, vous devez d'abord consulter le médecin traitant de votre proche. Celui-ci évaluera sa capacité à conduire et, le cas échéant, lui prescrira des examens plus approfondis.

Si ces examens aboutissent à une autorisation de conduite, parfois assortie de conditions. Comme l'interdiction de rouler la nuit, de rouler trop loin de son domicile, ... Si votre proche souffre d'une pathologie grave altérant ses capacités (maladie d'Alzheimer ou de Parkinson par exemple), vous devez le déclarer à son assurance automobile, sous peine de ne pas être couvert en cas d'accident.

## 26 | Comment convaincre mon proche d'arrêter de conduire ?

Décider d'arrêter de conduire est un choix particulièrement difficile : la voiture incarne la liberté, et chacun a tendance à sous-estimer ses propres difficultés. Le véhicule personnel permet à chacun d'organiser son quotidien et ses déplacements comme il l'entend.

Pour convaincre votre proche de ne plus conduire, faites-lui part de vos inquiétudes. Utilisez « Je » plutôt que « Tu » pour qu'il ne se sente pas mis en accusation. Soulignez les dangers face auxquels il se place pour lui faire comprendre que c'est son intérêt qui motive votre demande. Si votre

proche persiste à conduire malgré une interdiction vous pouvez faire appel au médecin qui a établi la contre-indication, ou à un gendarme : les personnes âgées respectent et écoutent ces figures d'autorité.

Rappelez-lui enfin l'existence d'autres moyens de transport qui lui permettront de réaliser ses déplacements quotidiens de façon plus sécurisée. Soulignez leurs avantages. Ils ont aussi leur intérêt propre. Marcher permet de conserver la forme physique, prendre le bus facilite la rencontre d'autres personnes, ...

## **27 | Comment se déplacer lorsqu'on ne peut plus conduire ?**

Divers services de transport sont mis à disposition des personnes âgées, parfois sous critères d'éligibilité. Certains départements ou communes proposent des navettes régulières vers des points d'intérêt prédéfinis : marché, centre-ville, rue commerçante, ... D'autres proposent parfois des transports individuels à la demande. Pour savoir si un tel service existe dans votre commune, vous pouvez vous adresser au centre communal d'action sociale (CCAS) le plus proche, souvent rattaché à la mairie. Vous pouvez également vous adresser à votre conseil départemental.

Les transports en commun peuvent constituer une bonne alternative, en ville comme dans les campagnes, pour les déplacements réguliers. Attention cependant, car certaines lignes de transport en commun ne sont pas accessibles aux usagers en perte d'autonomie.

C'est pourquoi nous vous recommandons de vous tourner vers des spécialistes, mieux adaptés aux difficultés rencontrées par votre proche.

Enfin, des services spécialisés proposent différentes formules d'accompagnement au sein et hors du domicile : marche, conduite du véhicule personnel, conduite du domicile à la destination à pied ou en transports, ... Vous pouvez vous rapprocher du centre local d'information et de coordination (CLIC) pour connaître les services proposés sur votre territoire.

Pour les voyages, des organismes proposent des séjours adaptés aux personnes en perte d'autonomie, avec une prise en charge depuis le domicile et jusqu'au retour chez soi.

## **28 | Combien coûtent les moyens de déplacement alternatifs ?**

Les tarifs appliqués varient en fonction des services proposés et des organismes contactés. Les CCAS et les départements affichent les tarifs les plus raisonnables, mais l'accompagnement est alors plus limité et moins flexible. Les services à la personne facturent la prestation comme une prestation d'aide à domicile classique.

Certains services publics de transports en commun proposent des tarifs préférentiels pour les plus de 65 ans. Les lignes de bus et de car ne proposent pas de réduction systématique. Vous pouvez vous adresser à votre conseil départemental pour connaître les aides et réductions auxquelles vous avez droit.

# Epargner l'isolement à mon proche

## 29 | Où vivre pour moins souffrir de l'isolement ?

L'isolement perçu par une personne âgée diffère selon qu'elle vit en ville ou à la campagne. En ville, les personnes risquent de souffrir de réseaux de solidarités plus faibles : l'entraide entre voisins est plus difficile à établir, moins systématique. Néanmoins, elles ont accès à davantage de services, à un réseau de transport plus dense, à des activités plus variées, autant de lieux où des relations sociales se nouent.

À l'inverse, dans les campagnes, si la solidarité entre habitants est plus forte, l'éloignement des services du quotidien pousse les personnes à rester chez elles. Elles voient moins de monde et se sentent alors isolées.

L'attachement à son logement doit être pris en compte : se sentir « chez soi » est un des meilleurs remèdes contre l'isolement. Demeurer dans son logement, dans sa commune, c'est aussi demeurer dans un environnement familial, croiser chaque jour des visages et des échoppes que l'on connaît.

Pour rester chez soi aussi longtemps que possible, le meilleur moyen est

d'anticiper. Adapter son habitat aux difficultés que l'on risque de rencontrer, en particulier dans la salle de bain et la cuisine où les chutes se produisent le plus fréquemment.

## 30 | Quel logement pour éviter l'isolement ?

Si le domicile individuel a souvent la préférence des personnes âgées, pensez aux formes alternatives d'habitat lorsque la mobilité de votre proche vient à diminuer. En matière d'isolement, les EHPAD sont à éviter tant que les capacités de votre proche le permettent.

Les habitats partagés, familles d'accueil et colocations représentent des environnements proches du domicile classique tout en offrant des relations sociales plus régulières et approfondies. Ils constituent donc les habitats les plus adaptés pour éviter la solitude.

Dans une moindre mesure, les foyers d'accueil et résidences services proposent un cadre de vie équilibrée entre vie en collectivité et espace privatif, ils atténuent ainsi le sentiment de solitude chez leurs résidents.

## 31 | Quels sont les risques de l'isolement ?

La chute est le principal risque pour une personne isolée : le risque de chute augmente fortement après 65 ans. Il est encore plus élevé après une première chute : la peur de retomber et la fragilité physique induite par la première chute créent un cercle vicieux. Une chute avec blessure peut réduire encore la mobilité de votre proche et le pousser à réduire, consciemment ou non, ses activités.

Face aux chutes, mieux vaut prévenir que guérir. Adapter son logement pour éviter les risques de glissade et de perte d'équilibre. Limiter les activités à risque, repérer les signes de fragilité. Autant de bonnes pratiques à mettre en place une fois l'âge de la retraite atteint.

L'isolement peut aussi déboucher sur la dépression à terme. Par ailleurs, la stimulation cognitive et les relations sociales constituent d'excellents moyens de prévention des maladies neurodégénératives, telles que la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson. Les personnes isolées sont donc susceptibles de souffrir plus tôt de ces maladies.

## 32 | Comment sortir de l'isolement ?

Le meilleur remède est l'entretien de relations sociales. Si des visites régulières vous sont impossibles, le recours à une aide à domicile ou à un service de téléassistance contribue à rompre la monotonie du quotidien. Certaines associations organisent également des visites ou des appels de courtoisie pour offrir des moments d'échange aux personnes âgées.

Votre proche peut aussi élargir son réseau de relations : l'avancée en âge est l'occasion de découvrir de nouveaux centres d'intérêt. Intégrer une association, s'investir dans la vie de son quartier ou découvrir une activité physique ou culturelle sont autant de moyens de développer de nouveaux liens. Inutile de s'y investir complètement : certaines associations proposent des activités ponctuelles, séances d'initiation et de découvertes ouvertes à tous, à des tarifs abordables pour le plus grand nombre.

## Zoom sur la téléassistance avec Benjamin Vallé

### 33 | Pourquoi les bénéficiaires appellent-ils le plateau d'écoute ?

Le plateau est organisé pour traiter les appels résultant d'une situation critique. Cependant, beaucoup de bénéficiaires nous contactent pour vérifier que le système fonctionne bien ou pour rompre leur isolement et parfois juste par inadvertance. Et nous savons aussi gérer ces communications. Elles nous donnent l'opportunité d'offrir un moment de convivialité et d'échange à nos clients. Beaucoup de personnes âgées sont seules, elles n'ont pas la possibilité de discuter ou parler dans leur journée, et ce petit moment peut déboucher sur une conversation conviviale.

### 34 | Comment ces échanges informels se déroulent-ils ?

Nous ne forçons personne à parler. Par contre, si nous voyons que la personne a envie d'échanger, nous commençons par la rassurer sur le fait qu'elle nous a sollicités et que ce n'est pas grave. Nous apportons une continuité de service, de la bienveillance, une écoute rassurante. Donc, nous dégonflons cette situation qui peut parfois déjà les inquiéter et les tracasser : la peur de déranger. Ensuite, nous posons des questions pour mettre les clients à l'aise :

- Qu'est-ce que vous étiez en train de faire ?
- Qu'est-ce qui s'est passé ?
- Ce n'est pas grave, nous sommes là pour vous.
- Vous passez une bonne journée ?
- Il fait beau chez vous ?

Des petites banalités. Et puis, encore une fois si la personne a envie, nous l'aidons à passer un petit moment chaleureux, sans que cela devienne un problème pour elle de nous avoir appelés. Certains clients nous appellent tous les jours. Ils apprécient de pouvoir discuter pendant quelques minutes. Nous avons remarqué que ces échanges informels rassurent les clients sur notre accessibilité et notre écoute, ce qui les incite à nous prévenir s'ils ont un problème.

### 35 | Comment se déroule un appel avec une personne qui signale un problème ?

Dans ces cas-là, notre rôle est d'identifier le degré d'urgence. Est-ce que c'est une chute, mais que la personne n'est pas blessée et qu'elle a simplement besoin d'aide pour être relevée ? Ou est-ce que la personne a chuté ou a un problème de santé qui nécessite une intervention des services d'urgence, les pompiers ou le SAMU ? Nous sommes habilités à transmettre et communiquer les informations pour que l'action des services d'urgence se passe dans les meilleures conditions et le plus rapidement possible.

Nos écoutants sont formés pour identifier les difficultés en posant des questions ouvertes. Notre expertise nous permet de poser les bonnes

*“ La téléassistance,  
c’est tout ce que  
nous pouvons  
apporter pour  
permettre aux  
seniors d’améliorer  
leur quotidien  
et rester le plus  
longtemps possible  
chez eux. ”*



questions pour identifier la véritable cause. Nous ne minimiserons pas certains faits que le client peut parfois prendre à la légère. Ils peuvent être lourds de conséquences si l'on n'opère pas rapidement.

Dès que le client signale un problème de santé, la situation médicale nous oblige à demander une régulation par le service d'urgence. Nous prévenons également les proches et nous maintenons un suivi de l'intervention. Nous prenons des dispositions avec l'entourage, par exemple pour s'occuper des animaux de compagnie pendant que le client est à l'hôpital.

Enfin, nous assurons un suivi et nous rappelons dans un délai de 24 heures

**Benjamin Vallé,**  
Responsable opérationnel  
du service de téléassistance  
**SeniorAdom**, l'entreprise  
de téléassistance du  
Groupe VYV.

[www.senioradom.com](http://www.senioradom.com)  
[contact@senioradom.com](mailto:contact@senioradom.com)



systématiquement notre bénéficiaire pour prendre de ses nouvelles et nous assurer, par exemple, de l'absence de complications.

Une personne qui a chuté, cela peut être traumatisant, donc notre rôle est de la rappeler, prendre de ses nouvelles, toujours maintenir un lien de convivialité. Ainsi, notre client comprend que nous sommes là pour lui rendre service.

Ce suivi nous aide aussi à comprendre les causes d'un accident pour aider le client à y remédier. Si la personne a chuté, c'est peut-être aussi une problématique d'aménagement de son logement. Dans ce cas-là, en prenant le temps en lien avec notre pôle psychosocial, nous pourrions proposer un accompagnement et un aménagement plus précis de son domicile par rapport à ses besoins.

## 36 | La téléassistance, ce n'est pas juste un dispositif d'alerte ?

C'est tout ce que nous pouvons apporter pour réconforter et permettre aux seniors d'améliorer leur quotidien et rester le plus longtemps possible chez eux, parce qu'ils n'ont pas envie de quitter leur logement.

Parfois, en proposant un accompagnement pour des tâches trop difficiles, parce que les proches ne sont pas toujours disponibles. Ou bien, ils n'habitent pas toujours à côté de leurs parents. Et puis, nous sommes là aussi pour essayer de comprendre leur quotidien. En leur proposant des services comme les gardes de nuit assurées par Ernesti ou les petits coups de main du quotidien que rendent les étudiants du réseau Allo Louis.

Ce sont des services que nous mettons de plus en plus en avant pour élargir notre gamme.



# Veiller à distance sur la sécurité de mon proche

## 37 | Peut-on aider un proche en vivant loin de lui ?

Si vous vivez à plus d'une heure de voiture du proche que vous accompagnez, vous êtes considéré comme un aidant « à distance ». Vous n'êtes pas le seul ! En moyenne, 226 km séparent un proche aidant de la personne qu'il soutient.

Cette situation rend la relation plus complexe, mais vous pouvez trouver un équilibre. Pour que cette relation ne devienne pas malsaine, pour vous ou votre proche, il convient d'abord de définir clairement les rôles que vous, votre proche et les éventuels autres aidants ou aidantes adopterez. Clarifiez aussitôt ce que vous pourrez ou non faire, afin d'éviter la naissance de sentiments de frustration ou de culpabilité.

De même, décidez d'un rythme auquel vous lui rendrez visite, le temps que vous lui accorderez durant vos congés, vos week-ends, ... Le cadre que vous fixez ne doit pas, être trop rigide. Il doit vous autoriser à espacer suffisamment les rencontres, une nécessité quand l'éloignement devient trop important.

La situation de votre proche évoluera au fil du temps. Pour cette raison, vous prêterez attention à ses besoins lors de vos visites. S'il éprouve de nouvelles difficultés, il est peut-être temps de faire évoluer votre relation d'aide, ou de faire appel à des outils et services extérieurs pour simplifier son quotidien et le vôtre.

## 38 | À quels services puis-je avoir recours ?

Les solutions d'appel vidéo contribuent à réduire la solitude entre les visites, même s'ils ne les remplacent pas. Si votre proche éprouve des difficultés avec le numérique, de nombreuses tablettes adaptées adoptent une interface plus accessible pour utiliser facilement les applications essentielles au quotidien.

Les services de téléassistance apportent de la sérénité dans une relation à distance. Ils permettent à votre proche de contacter à chaque instant une plateforme d'écoute, même sans raison particulière, d'un simple appui sur un bouton. Vous pouvez ainsi garder l'esprit plus tranquille malgré l'éloignement.

Certains organismes et associations proposent également des visites à domicile pour s'enquérir régulièrement de la santé de votre proche et lui offrir des moments d'écoute et de discussion.

### 39 | Comment gérer l'éloignement temporaire ?

Pour bien prendre soin de votre proche, vous devez aussi prendre soin de vous. Parfois le besoin de vous éloigner quelque temps de votre proche, ou simplement de prendre des vacances, se fait sentir. Vous avez le droit de souffler, et des dispositifs existent pour vous y aider. Pour les découvrir, n'hésitez pas à contacter le CLIC ou le CCAS de votre territoire.

Certaines structures accueillent de façon temporaire les personnes dépendantes, à la journée ou pour un temps plus long.

Le baluchonnage, un dispositif qui permet de maintenir une présence continue au domicile de la personne pendant plusieurs jours, est actuellement accessible dans 16 départements français.



Enfin, certaines structures organisent des voyages complets pour les personnes dépendantes, leur permettant de s'évader quelques jours de leur quotidien.

### 40 | Quels équipements technologiques permettent de veiller sur mon proche à distance et sans être trop intrusif ?

Aujourd'hui, inutile de s'appuyer sur l'image pour suivre et veiller sur l'autonomie à domicile. De nouvelles solutions innovantes et éprouvées s'appuient sur des capteurs et l'intelligence artificielle pour accompagner l'autonomie en évitant les situations à risque.

## Zoom les bons équipements avec Jawad Hajjam

### 41 | Comment persuader mon proche de s'équiper d'un système qui me permet de veiller sur lui à distance ?

Vous devez solliciter des prescripteurs en qui votre proche a confiance. C'est souvent cette relation de confiance qui crée l'ouverture vers des solutions de ce type, mais cette confiance nécessite aussi de pouvoir apporter des réponses qui vont concilier fiabilité et efficacité. L'ergothérapeute, l'aide à domicile ou son médecin traitant seront de puissants alliés pour l'amener à prendre la bonne décision.

Mais, au-delà de la confiance, vous devez identifier la juste réponse. Si la solution n'est pas adaptée, la personne ne l'utilise pas. Elle ne l'accepte pas.

Donc, il faut évaluer le besoin et proposer la réponse qui y correspond. Si le besoin porte sur un risque de chute et un risque d'errance, la réponse doit cibler ces deux risques majeurs. Et pas trop de réponses, parce que dans ce cas-là, on est confronté à quelque chose qui, même s'il est accepté, ne sera pas réellement utilisé ou réellement efficace.

### 42 | Comment s'assurer que mon proche utilisera bien l'équipement ?

Une fois que votre proche a accepté l'idée de s'équiper, vous devez privilégier une technologie non intrusive et facile à utiliser. Vous choisirez une solution avec un coût qui doit être accepté et acceptable.

Enfin, c'est souvent ce qui va créer la rupture et c'est difficile de revenir après, vous devez rechercher une solution fiable. Si votre proche est confronté à des problèmes techniques ou si votre solution pose trop de contraintes de maintenance, vous courrez le risque que votre proche la rejette.

Si elle génère une fausse alerte avec les pompiers qui débarquent à la maison et qui cassent la porte, c'est absolument rédhibitoire et vous aurez du mal à réinstaurer la confiance.

De même, si on a besoin de maintenir les équipements trop régulièrement, si on a besoin de configurer ou de reconfigurer les équipements trop régulièrement, ce sont des choses rébarbatives.

### 43 | Comment m'assurer que l'équipement que je vais acheter sera fiable et respectueux de l'intimité de mon proche ?

Aujourd'hui, aucun label ne valide la fiabilité de ces dispositifs. Les professionnels doivent respecter la réglementation. Mais entre le respect des lois et la prise en compte de questions éthiques, et surtout de questions techniques dont j'ai parlé, une marge existe.



Faites confiance à des prescripteurs intègres qui connaissent ces technologies. Au-delà de la confiance, le prescripteur doit être compétent et habilité pour agir. Nous avons choisi d'impliquer systématiquement l'ergothérapeute dans la prescription. Ce praticien connaît les solutions du marché et sait en évaluer les atouts et les contraintes.

Un bon professionnel doit savoir proposer la solution qui correspond et qui répond le mieux au besoin. Il doit partir du besoin et non de la solution. Parfois, le professionnel va choisir la solution de facilité, plutôt que ce qui va correspondre au besoin. Un bon professionnel doit pouvoir choisir la solution qui correspond le mieux au besoin.

**Jawad Hijjam**, Directeur du développement au CENTICH, le Centre d'Expertise National des Technologies de l'Information et de la Communication pour l'autonomie et la santé.

Le **CENTICH** a vocation à expérimenter et à développer l'usage des technologies pour l'autonomie et la santé.

[www.centich.fr](http://www.centich.fr)  
[contact@centich.fr](mailto:contact@centich.fr)

# Aider mon proche à conserver une autonomie financière

## 44 | Comment savoir à quoi j'ai droit pour financer le maintien à domicile de mon proche ?

Les pouvoirs publics cherchent à privilégier le maintien à domicile en développant un important panel d'aides financières pour répondre aux besoins de votre proche. Cependant, ces aides sont soumises à des conditions spécifiques et nombreuses. C'est pourquoi nous vous recommandons de contacter les autorités compétentes sur chacun des sujets qui vous intéressent. Vous gagnerez ainsi du temps en abordant la question avec les personnes les mieux informées sur votre situation.

## 45 | Qui contacter pour financer l'adaptation de l'habitat de mon proche ?

Pour toute question d'adaptation de l'habitat, l'interlocuteur à privilégier est l'Agence nationale de l'habitat (Anah). C'est un établissement public qui accorde des aides aux propriétaires occupants, aux propriétaires

bailleurs de logements locatifs et aux copropriétaires les plus modestes pour la rénovation de leur logement. Certaines aides de l'Anah peuvent être complétées par celles des collectivités locales : les conseillers de l'Anah sauront communiquer cette information et vous guider vers les interlocuteurs locaux compétents.

Vous pouvez également contacter votre agence départementale pour l'information sur le logement (ADIL). Elle apporte des informations sur l'ensemble des thématiques liées au logement et un conseil gratuit, neutre et personnalisé. Les ADIL ont un rôle de prévention envers des publics fragilisés en sécurisant le cadre décisionnel des ménages, en particulier sur le plan juridique et financier.

## 46 | Qui contacter pour trouver les bons intervenants à domicile ?

L'interlocuteur à privilégier est le centre communal d'action sociale (CCAS). Au sein de la mairie, il centralise les contacts locaux des réseaux d'aide en matière d'habitat

*“ L’avantage d’être mutualiste, c’est que l’on est accompagné en tant qu’adhérent tout au long de sa vie, dans tous ses moments de vie. ”*



et de financement. Il participe à l'instruction des demandes d'aide sociale légale et les transmet aux autorités décisionnelles compétentes, comme le conseil départemental, la préfecture ou les organismes de sécurité sociale. Ainsi, il vous accompagnera ou vous orientera vers le bon interlocuteur.

Vous pouvez également obtenir des informations auprès du centre local d'information et de coordination (CLIC), un guichet d'accueil, d'information et de coordination pour les retraités, les personnes âgées et leur entourage. Il est spécialisé dans les technologies au service des seniors et le maintien à domicile.

La Maison départementale des personnes handicapées (MDPH) peut également vous renseigner. Elle est chargée de l'accueil et de l'accompagnement des individus handicapés et de leurs proches. Vous trouverez une MDPH dans chaque département, fonctionnant comme un guichet unique pour toutes les démarches liées aux diverses situations de handicap.

## **47 | Qui contacter pour m'aider à prendre les bonnes décisions et trouver des prestataires fiables ?**

L'Assurance Retraite (Cnav, Carsat, CGSS, CSS) gère la retraite du régime général de la Sécurité sociale et propose, après une évaluation

globale de vos besoins, des services personnalisés pour vous aider à continuer à bien vivre à domicile. Leurs services de prévention (ateliers, conférences, aide à la vie quotidienne, transport et adaptation du logement) contribuent à l'amélioration de la qualité de vie.

Les services d'action sociale des caisses de retraite complémentaire proposent différents types de prestations. Elles vous aident à définir votre nécessité et vous orientent vers des prestataires de services.

Si votre proche est adhérent à une mutuelle, contactez directement le service d'assistance. Il doit apporter de l'aide aux adhérents dans toutes les situations où il en a besoin. Le service d'assistance vous aide à définir votre besoin et vous met en relation avec des structures partenaires. Il veille à ce que ces structures soient alignées avec la philosophie de la mutuelle et les exigences des adhérents.

Grâce à sa mutuelle, votre proche bénéficie souvent de plusieurs heures d'aide à domicile prises en charge chaque mois. Même en l'absence d'une prise en charge, l'assistant est en mesure d'apporter une réponse ou une information pour faciliter vos recherches.



Trois questions à Matthias Savignac à propos du rôle des mutuelles dans le mieux vieillir à domicile

**Matthias Savignac**, Vice Président de la MGEN, mutuelle générale de l'Education Nationale

La **MGEN** est une des mutuelles d'assurance fondatrices du Groupe VYV.

[www.mgen.fr](http://www.mgen.fr)

## 48 | Pourquoi l'enjeu du bien vieillir à domicile est-il important pour les mutuelles ?

L'enjeu du « bien vieillir » rejoint le projet d'entreprise mutualiste qui est non de rembourser des soins, mais d'accompagner les adhérents et les usagers de nos établissements et services dans un parcours qui préserve leur santé tout au long de la vie.

Cet enjeu est multiple. Il est tout d'abord sociétal. Construire une société de citoyens vivant en autonomie et en pleine citoyenneté le plus longtemps possible est au cœur

du projet mutualiste depuis toujours avec un besoin de solidarité entre les générations, entre les malades ou les personnes en perte d'autonomie et les bien-portants, entre les personnes plus à l'aise et les personnes aux revenus limités. Tout cela est d'autant plus important dans la perspective d'une société de la longévité qui arrive à grands pas.

Il est ensuite Humain. Accompagner les personnes dans la dignité quand la perte d'autonomie devient une réalité, non dans un esprit de « marché lucratif », mais dans une approche à lucrativité limitée, propre aux entreprises d'économie sociale que nous sommes. L'accompagnement est au cœur de notre projet de livre 3 et nous avons donc un rôle essentiel à jouer pour un modèle d'accompagnement profondément humain.

C'est enfin un enjeu stratégique. Notre population couverte vieillit inéluctablement, et nous devons donc, à la fois pour les raisons humaines et sociétales ci-dessus, mais aussi pour des raisons financières, réduire le temps pendant lequel nous sommes en profonde perte d'autonomie : il faut une démarche préventive, dans laquelle les mutuelles ont toujours su investir, pour diminuer la souffrance et les coûts liés à la perte d'autonomie.

## 49 | Comment ma mutuelle peut-elle m'aider à bien vieillir à domicile ?

Les mutuelles du Groupe VYV ont une approche holistique du vieillir à domicile, du fait de l'existence des 4 métiers du groupe que nous pouvons combiner au service d'un bien vieillir « chez soi » :

En solvabilisant. C'est le sujet de notre métier d'assureur. Ce sont aussi des solutions pour valoriser le patrimoine de nos adhérents (les solutions de retraite mutualiste, les solutions d'épargne ou encore nos couvertures prévoyance).

En offrant toute la palette des soins et d'accompagnement avec VYV3 et ses composantes comme les établissements de MGEN. Des travaux sont en cours dans l'ensemble des régions que nous couvrons pour amorcer le « virage domiciliaire » (EHPAD hors les murs ...) et renforcer l'offre à domicile (SSIAD, SAAD, SPASAD ...), ainsi que des aides techniques (HMS) ou encore du transport sanitaire (Harmonie Ambulances).

En mettant à disposition des services innovants comme la télémedecine (Mes Docteurs), l'offre SeniorAdom d'assistance à domicile, ou encore les outils de prévention comme VIVOPTIM.

En développant une palette de solutions de « chez soi » adaptées à la situation de chacun : logement inclusif avec ARCADE VYV, résidences senior et en combinant ces offres avec nos services d'accompagnement et nos services innovants.

## 50 | Quel est le bon moment pour demander de l'aide à ma mutuelle ?

L'avantage d'être mutualiste, c'est que l'on est accompagné en tant qu'adhérent tout au long de sa vie, dans tous ses moments de vie.

Tout au long de la vie, avoir accès aux outils et dispositifs de prévention, en commençant par l'éducation scolaire avec des programmes développés par l'ADOSEN. Il est notamment important de bien suivre ses risques liés par exemple au diabète ou à la haute tension artérielle ou encore à l'obésité, afin d'adopter des comportements qui favorisent le mieux vivre et prolonger sa durée de vie sans perte d'autonomie.

Parmi les sujets majeurs :

- Pratiquer de l'activité physique adaptée à son âge (le dispositif Mon Stade ou l'accompagnement proposé par GOOVE à Angers et bientôt dans d'autres villes ...) La MGEN et le Groupe VYV sont ainsi très engagés dans le développement du « sport santé » et de l'activité physique adaptée comme moyen de maintenir son bon état de santé et donc son autonomie.
- A l'âge de la retraite, faire avec sa mutuelle un bilan de ses risques et fragilités pour bien préparer les années à venir.
- Prévenir et anticiper les moments où l'on peut être en situation d'aidant ou de dépendance. Prendre connaissance pour soi-même et pour ses proches de la palette des solutions pour répondre dès les premiers signes d'un risque de perte d'autonomie.

# Contacts utiles

## Action logement

Cet organisme propose des aides à l'adaptation de l'habitat pour les retraités.

[www.actionlogement.fr](http://www.actionlogement.fr)

## ADIL

Agence départementale pour le logement. Elle apporte des informations sur l'ensemble des thématiques liées au logement et un conseil gratuit, neutre et personnalisé.

[www.anil.org](http://www.anil.org)

## Allo Louis

Un service d'assistance à domicile qui offre un coup de main aux seniors : accompagnement chez le médecin, assistance informatique, livraison de courses, ...

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

[hello@allolouis.com](mailto:hello@allolouis.com)

## ANAH

Agence Nationale de l'habitat. Un service public qui accompagne les propriétaires souhaitant adapter leur bien immobilier. Conseil et aides financières.

[www.anah.fr](http://www.anah.fr)

## Diagnostic Bien chez moi

Le diagnostic Bien chez moi vous permet, avec l'aide d'un ergothérapeute (professionnel de santé diplômé d'Etat) d'examiner votre logement en détail afin de repérer d'éventuels facteurs de risques d'accidents domestiques.

[www.agirc-arrco.fr/action-sociale/action-sociale-aupres-des-personnes-agees/personnes-agees/](http://www.agirc-arrco.fr/action-sociale/action-sociale-aupres-des-personnes-agees/personnes-agees/)

## Ernesti

Un service de gardes de nuit à domicile assuré par des étudiants en santé.

<https://ernesti.fr/>

## Harmonie Medical Service

Spécialiste du matériel médical

[www.harmonie-medical-service.fr](http://www.harmonie-medical-service.fr)

## Proche des aidants

Une plateforme d'assistance pour tous les besoins des aidants

<https://proche-des-aidants.fr/>

## VIVOPTIM

Un programme de santé personnalisé pris en charge par votre mutuelle.

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

# Conclusion

Pascal Chabot,  
Directeur Général de SeniorAdom

En premier lieu, je souhaite remercier pour leurs contributions, ceux qui nous ont permis de vous donner un éclairage professionnel sur le Mieux Vieillir : Alexandre PETIT, Isabelle CAMBRELENG, Aurore COUTHOUIS, Imad SFEIR, Benjamin VALLÉ, Jawad HAJJAM, et enfin Matthias SAVIGNAC.

J'espère que les 50 réponses que nous vous avons proposées aux questions du Mieux Vieillir ont satisfait à vos attentes. Peut-être en attendez-vous sur d'autres sujets et dans ce cas, je vous invite à nous en faire part en nous écrivant à [contact@senioradom.com](mailto:contact@senioradom.com). Vos suggestions auront toute leur place dans la future mise à jour de ce guide pratique.

En effet, les futurs cadres législatifs et réglementaires, l'innovation technologique permanente, l'émergence de nouveaux acteurs du Mieux Vieillir sont autant de raisons qui nous conduisent à prévoir d'ores et déjà une mise à jour annuelle de cet ouvrage.

C'est par l'intégration de l'actualité et de vos suggestions que l'objectif que nous poursuivons sera atteint : être utile au Mieux Vieillir de chacun de nos concitoyens.

Avec toute l'équipe SeniorAdom, nous restons à votre écoute et à votre disposition.



# Senioradom, pour mieux vivre la Téléassistance

SeniorAdom vous propose des services de téléassistance disponibles de jour comme de nuit pour accompagner les personnes âgées et rassurer leurs proches. Nos écoutants, formés pour répondre avec bienveillance à toutes les situations apportent soutien conseil et assistance. Dans un esprit mutualiste sont inclus dans nos offres : des appels de convivialité, un accompagnement personnalisé psychologique ou social si nécessaire.



[www.senioradom.com](http://www.senioradom.com)  
[contact@senioradom.com](mailto:contact@senioradom.com)  
T. 09 80 80 40 10