

Guide des seniors

BIEN VIEILLIR EN PYRÉNÉES-ATLANTIQUES



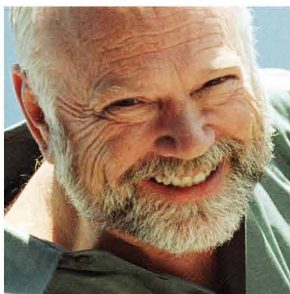
Droits

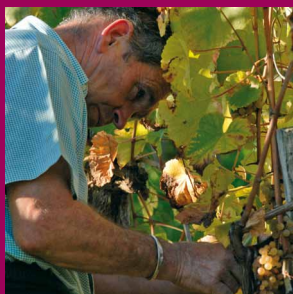


Santé



Pratique





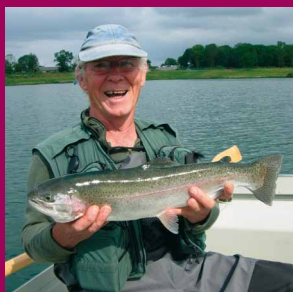
Solidarité



Autonomie



Accompagnement



Proximité

Guide réalisé par les Services Personnes âgées et Communication du Conseil général des Pyrénées-Atlantiques et par le CODERPA. Toutes les informations contenues dans ce guide sont destinées à répondre à la plupart des questions que vous vous posez. Elles ne sauraient être exhaustives, ni normatives. C'est un complément d'information qui n'aborde que des principes généraux, sans traiter du cas particulier, lequel doit être discuté notamment avec votre médecin traitant lors d'une consultation.

“ **L’allongement de la durée de vie et le risque de la dépendance qui va de pair, la place et le rôle des personnes âgées dans notre société : ce sont là des questions fondamentales dont le Conseil général se préoccupe au premier chef.**

La solidarité intergénérationnelle relève pour moi d’un enjeu de civilisation. Le Département des Pyrénées-Atlantiques consacre chaque année près de 100 millions d’euros à l’aide aux personnes âgées. Notre engagement se manifeste sous de très nombreuses formes.

Le présent guide a pour objet premier de vous les présenter mais aussi de vous renseigner sur l’ensemble des dispositifs mis en œuvre par tous les acteurs de l’aide aux personnes âgées.

Je souhaite vivement qu’il réponde à vos attentes et que vous puissiez en faire le meilleur usage.



Georges Labazée

Président du Conseil général des Pyrénées-Atlantiques

LE CODERPA 64

(Comité départemental des retraités et personnes âgées des Pyrénées-Atlantiques).

Le CODERPA 64 est une instance consultative placée auprès du Président du Conseil général. Sa mission est d’assurer une large participation des retraités et personnes âgées à l’élaboration et à l’application des actions concernant les personnes âgées du département.

Dans le cadre de cette mission, le CODERPA 64 a œuvré à la réalisation de ce guide.

Sommaire

1 S'informer PAGE 7 à 11		5 Vivre à son domicile PAGE 27 à 31	
2 Préserver sa santé PAGE 13 à 17		6 Changer de lieu de vie PAGE 33 à 37	
3 Se détendre et se divertir PAGE 19 à 21		7 Connaître les aides PAGE 39 à 42	
4 Se déplacer PAGE 23 à 25		8 Connaître ses droits PAGE 43 à 46	

Pour vous aider à vous repérer plus facilement, nous avons créé un code couleur et un pictogramme se rapportant à l'information que vous recherchez ou que vous allez consulter.

1 • S'informer 7	6 • Changer de lieu de vie 33
1.1 • Mairie et CCAS : un lien de proximité 7	6.1 • Les établissements d'hébergement permanents 35
1.2 • Les institutions départementales 7	6.2 • Des solutions alternatives pour accompagner un proche âgé 36
1.3 • Autres organismes 9	6.3 • L'accueillant familial 37
2 • Préserver sa santé 13	7 • Connaître les aides 39
2.1 • Bien s'alimenter 13	7.1 • Les aides fiscales 39
2.2 • Maintenir une activité physique 14	7.2 • Les allocations 39
2.3 • Entretenir sa mémoire 14	7.3 • Autres aides financières 42
2.4 • Prévenir et se protéger 15	
2.5 • Gérer au mieux une hospitalisation 16	
3 • Se détendre et se divertir 19	8 • Connaître ses droits 43
4 • Se déplacer 23	8.1 • Les permanences juridiques gratuites 44
4.1 • En voiture 23	8.2 • Une retraite bien préparée 45
4.2 • En transport en commun 24	8.3 • La représentation des droits de la personne âgée 45
4.3 • Taxis et ambulances 25	8.4 • Les mesures de protection 45
5 • Vivre à son domicile 27	8.5 • La lutte contre la maltraitance 46
5.1 • Améliorer et adapter son logement 27	8.6 • La fin de vie 46
5.2 • Les services et les prestations à domicile 28	Quelques adresses et sites Internet 47-48
	Adresses des pôles gériatriques 49
	Adresses des Maisons de la Solidarité départementale 50
	Glossaire 51

IMPORTANT

Vous trouverez quelques adresses à la fin de ce guide. Il est consultable sur le site Internet du Conseil général où vous trouverez des adresses supplémentaires.

cg64.fr - Particuliers - Seniors

I • S'informer

1.1 • Un lien de proximité :

> La mairie et son Centre communal d'Action sociale (CCAS)

La mairie avec son CCAS (ou CIAS en cas d'organisation intercommunale), est généralement **le point d'information le plus proche** du domicile. Elle vous renseignera tant dans le domaine des aides possibles que pour fournir les adresses d'organismes pouvant répondre à vos besoins. En plus, elle intervient également **en matière de conseil**, d'assistance à l'élaboration des dossiers et d'étude de

certaines demandes. Parfois, les CCAS sont en plus dotés de **services intervenant** directement auprès des **personnes âgées**, notamment en matière d'aide à domicile, ou en lien avec des établissements d'hébergement. Les mairies sont également des lieux d'information sur toutes les activités de la commune et notamment sur les différentes associations.

1.2 • Les Institutions départementales :

> Les services du Conseil général des Pyrénées-Atlantiques

Le **Conseil général** est devenu, au fil des évolutions législatives, un **acteur incontournable** dans le domaine de **l'action en faveur des personnes âgées**.

Il définit une politique gérontologique dont les principaux objectifs sont :

- > favoriser le soutien à domicile des personnes âgées qui le souhaitent,
- > améliorer la qualité de l'accueil en établissement,
- > optimiser la coordination des intervenants.

Ses services centraux, dont la Direction de la Solidarité départementale, sont basés à l'Hôtel du Département à PAU et à la Délégation de BAYONNE.

• Direction de la Solidarité départementale

Hôtel du Département - 64 avenue Jean Biray - 64058 PAU Cedex 9

>> Accueil – standard : 05 59 11 46 64

Sur le territoire départemental, un relais est assuré par les Maisons de la Solidarité départementale (MSD) pour l'ensemble des problèmes sociaux et par les pôles gérontologiques (ou pôles autonomie) pour l'aide aux personnes âgées en particulier (*voir page 49*).





• **Maisons de la Solidarité départementale du Conseil général**
(adresses page 50)

Les MSD sont au nombre de **12** dans le département et, en incluant leurs antennes, ce sont plus de **25 points d'accueil** qui sont **au service de la population**. Elles accompagnent, entre autres, les personnes âgées et leurs aidants avec des **missions d'écoute, de soutien, d'information et d'évaluation des besoins**. Elles orientent vers les structures compétentes d'aide administrative à la constitution de dossiers (Allocation pour l'Autonomie, aide sociale, aides de la part des caisses de retraite...).

• **Pôles gérontologiques ou pôles autonomie du Conseil général**
(adresses page 49)

Les 6 pôles gérontologiques sont des unités de proximité chargées de l'aide aux personnes âgées. Ils couvrent la totalité du territoire départemental. Leurs équipes pluridisciplinaires, dont une équipe médico-sociale, ont notamment pour mission d'apporter toute information utile aux personnes âgées et à leurs familles et de traiter les dossiers de demande d'APA (voir « connaître les aides » page 39). **Ils évaluent et suivent l'application des plans d'aides personnalisés** aux personnes âgées dépendantes ou aux bénéficiaires de l'aide ménagère au titre de l'aide sociale. Ils contribuent à la mise en place des solutions les plus adaptées aux besoins des personnes âgées.

CONSEIL :

Les adresses de la Maison de la Solidarité départementale ou du pôle gérontologique dont vous dépendez peuvent être obtenues en appelant le Conseil général ou en consultant le site Internet : cg64.fr.

> **Le Comité départemental d'Information et d'Action en faveur des Personnes âgées (CIAPA)**

Il exerce plusieurs missions gérontologiques au niveau départemental :

- > Information auprès des retraités, de leurs familles, des professionnels, des étudiants, des partenaires de l'action médico-sociale... dans tous les domaines de la vie quotidienne des personnes âgées.
- > Documentation par le biais d'une bibliothèque gérontologique.
- > Formation pour des particuliers et professionnels travaillant auprès des personnes âgées, dans tout le département.
- > Soutien à diverses associations dont le Comité départemental de la Semaine bleue, France Alzheimer Pyrénées-Atlantiques, un club de retraité, l'Agence régionale de Santé.

>> Pour plus d'informations : ciapa.com

> **Les Centres locaux d'Information et de Coordination (CLIC)**

Au nombre de **6** dans le département, les centres locaux d'information et de coordination accueillent les personnes de plus de 60 ans, leur entourage et les professionnels.

- > Ils informent sur l'ensemble des droits et des dispositifs en faveur des personnes âgées.
- > Ils proposent une aide dans les démarches administratives.
- > Ils orientent vers les partenaires susceptibles de répondre aux demandes, dans le respect des missions et des compétences de chacun.

Les CLIC sont aussi :

- > des centres de ressources, de documentation actualisée et diversifiée,
- > des lieux d'échanges et de rencontres pour les personnes âgées, les familles et les professionnels.

Ils organisent des actions collectives d'information, de prévention.

>> Voir les coordonnées en fin de guide

1.3 • Autres organismes

> **Les services sociaux des caisses de retraite**

Ces caisses accompagnent les personnes dans la préparation de leur retraite, instruisent le dossier de retraite de chacun, en assurent le paiement et informent tous les retraités sur leurs droits. Elles s'occupent, parmi d'autres missions, de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées et en particulier du maintien à domicile des retraités dont le niveau de dépendance n'ouvre pas droit à l'Allocation personnalisée d'autonomie. (voir : Connaître les aides, page 39)

La CARSAT Aquitaine

(Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail), anciennement CRAMA (Caisse régionale d'Assurance Maladie d'Aquitaine),

Le RSI

(Régime social des Indépendants) commerçants, artisans...

La CNRACL

(Caisse nationale de Retraite des Agents des Collectivités locales) ou le Régime des agents de l'Etat.

La MSA

(Mutualité sociale agricole)

La CNAVPL

(Caisse nationale d'assurance vieillesse des professions libérales)

Les caisses de retraite spécifiques

(Caisse régionale minière du Sud-Ouest, Caisse de prévoyance et de retraite SNCF, etc.)

Les caisses de retraites complémentaires

(ARRCO, AGIRC, CRPN, IRCANTEC, etc.)



• Le CICAS des Pyrénées-Atlantiques :

Le Centre d'Information, de Conseil et d'Accueil des Salariés est un **relais du groupement des régimes de retraite complémentaire** (AGIRC-ARRCO). Il en existe un dans chaque département, avec des permanences sur le territoire départemental. Il a une mission d'**accueil et de conseil personnalisé** pour effectuer les demandes de retraite complémentaire et de réversion. C'est également un relais pour l'action sociale des caisses de retraite complémentaire.

>> Pour plus d'informations : agirc-arrco.fr

• Les Caisses primaires d'Assurance Maladie (CPAM)

Organismes de droit privé exerçant une mission de service public, elles assurent **les relations de proximité** avec les publics de l'Assurance Maladie. Leurs missions sont les suivantes :

> affilier les assurés sociaux et gérer leurs droits à l'assurance maladie,
 > traiter les feuilles de soins et assurer le service des prestations d'assurance maladie et d'accidents du travail / maladies professionnelles (remboursement des soins, paiement des indemnités journalières, avance des frais médicaux aux bénéficiaires de la Couverture Maladie universelle complémentaire, etc.)...

> appliquer chaque année, en relation avec les professionnels de santé, un plan d'action en matière de gestion du risque,
 > développer une politique de prévention et de promotion de la santé (dépistage des cancers, des déficiences, etc.),
 > assurer une politique d'action sanitaire et sociale individuelle. Elles peuvent accorder des aides financières individuelles, des prestations supplémentaires en fonction de la situation sociale des intéressés ou des aides collectives au profit d'associations.

>> La MSA (Mutualité sociale agricole), le RSI (Régime social des Indépendants) et quelques autres caisses professionnelles spécifiques à certaines activités assurent les mêmes missions et possèdent un guichet unique, tant pour la maladie que pour la retraite.

• Les mutuelles

Elles sont régies par le Code de la Mutualité. Moyennant une cotisation, une mutuelle offre à ses adhérents un complément de remboursement de certains frais médicaux non couverts par l'Assurance Maladie (mutuelle santé), une protection sociale (maladie, maternité, invalidité, vieillesse, décès), des compléments de retraite...

• Les assurances dépendance

Trois familles d'acteurs interviennent sur le marché de l'assurance dépendance :

> des sociétés régies par le code des assurances (compagnies d'assurances, mutuelles d'assurances et bancassureurs),
 > des institutions de prévoyance, régies par le Code de la Sécurité sociale,
 > des mutuelles santé, régies par le Code de la Mutualité.
 Leurs contrats peuvent être différents et les critères d'attribution des prestations méritent une attention particulière.

> D'autres organismes...

• La Caisse d'Allocations familiales (CAF)

Un point d'accueil personnalisé permet d'y rencontrer un travailleur social. Celui-ci pourra répondre aux questions, fixer un rendez-vous pour un entretien approfondi ou orienter vers le partenaire le plus apte à aider. Ses services déterminent et attribuent selon la situation du demandeur des allocations logements, des allocations familiales et peuvent mettre en place des services d'aide à domicile.

>> Pour plus d'informations : caf.fr

• Et Internet ?

En quelques années, Internet est devenu une source privilégiée d'informations de toutes sortes. Toutes les grandes institutions ont désormais leur site. Vous trouverez les adresses de nombreux sites tout au long de ce guide puis en page 48. De nombreux sites Internet gouvernementaux peuvent également procurer des informations utiles.

>> Quelques sites : service-public.fr, personnes-agees.gouv.fr, impots.gouv.fr, sante.gouv.fr, servicesalapersonne.gouv.fr

BON À SAVOIR :

Les mutuelles de santé sont très nombreuses sur le marché. Pour bien choisir en fonction de ses besoins spécifiques en matière de santé, il ne faut pas hésiter à faire des comparatifs.

N'OUBLIEZ PAS : TOUTE INFORMATION MÉRITE D'ÊTRE PARTAGÉE.

Parlez avec votre famille proche de vos choix de vie, en envisageant tous les cas possibles. Entendez tous les avis, faites vos choix et préparez ainsi sereinement votre tout nouveau parcours de vie ; votre famille a besoin de connaître vos souhaits en cas d'hospitalisation, de perte d'autonomie... pour respecter vos décisions et vous permettre de bien vieillir, rassuré.



2 • Préserver sa santé

2.1 • Bien s'alimenter

L'âge apporte son lot de changements et, afin de rester en bonne santé et de profiter de la vie, il est essentiel d'**adopter de bonnes habitudes**, en particulier au niveau de l'hygiène alimentaire : il ne faut négliger aucune catégorie d'aliments et suivre les conseils en équilibre alimentaire.

Il est important de ne pas diminuer la ration de protéines (viande, poisson, œufs), de favoriser la consommation de calcium (fromages et produits laitiers), de renforcer le système immunitaire par l'apport de vitamines, minéraux et fibres des fruits et légumes.

La sensation de soif diminue avec l'âge. Une **consommation suffisante de boissons non alcoolisées** maintiendra une bonne hydratation du corps fragilisé avec l'âge, en particulier lors des périodes de grand froid ou de chaleur. Le rythme alimentaire doit être préservé.

Il est important de **faire trois « vrais repas » par jour** ; une ou deux collations peuvent s'y ajouter.

Se peser régulièrement reste le meilleur moyen de vérifier que les **apports énergétiques sont adaptés aux besoins**. En cas de variation importante de poids, il faut consulter son médecin et **ne pas se mettre au régime sans avis médical**.

• En savoir plus pour une bonne alimentation :

Renseignez-vous auprès de votre médecin traitant, d'un nutritionniste, du CODES 64 (Comité départemental d'Education pour la Santé), ou encore rapprochez-vous des centres sociaux qui proposent des ateliers de cuisine.

• À lire

Pour les plus de 55 ans, le guide de l'Institut national de la Prévention et de l'Education à la Santé (INPES)
« La santé en mangeant et en bougeant ».

>> **Téléchargeable sur inpes.sante.fr**





2.2 • Maintenir une activité physique

En complément de l'alimentation, **une activité physique régulière** permet de maintenir le capital musculaire et aide à prévenir les pertes de poids, les chutes, les maladies des os et des articulations, les accidents cardio-vasculaires.

>> *Une fois franchi le cap de la cinquantaine, il faut bouger, marcher, nager, danser...*

2.3 • Entretenir sa mémoire

L'altération de la mémoire fait partie intégrante du processus de vieillissement. Il est important de la prévenir en stimulant la mémoire par une pratique régulière de loisirs intellectuels, artistiques ou sportifs. Des communes ou associations proposent des « ateliers mémoire ». L'apparition de la maladie d'Alzheimer sera retardée si un diagnostic précoce est réalisé. Un traitement médical et une stimulation cognitive peuvent contribuer à ralentir son évolution. **Il convient d'établir un diagnostic auprès :**

- > du médecin traitant,
- > d'un médecin gériatre pour une consultation mémoire.

La consultation mémoire ou gériatrique :

Il s'agit d'une consultation en présence d'un médecin gériatre au cours de laquelle chacun peut exprimer ses difficultés et ses projets. Cette consultation peut suffire à poser le diagnostic ou peut être complétée par une consultation plus poussée. Les besoins sont écoutés et le médecin gériatre peut proposer des solutions, médicamenteuses et non médicamenteuses, adaptées à chaque situation. L'équipe accompagne aussi longtemps que nécessaire.

Centres d'information :

Vous pouvez obtenir plus d'informations auprès :

- > des Centres de Mémoire de Proximité (CMP) des centres hospitaliers.
- > de votre mairie, de votre office de tourisme ou syndicat d'initiative pour connaître les clubs et associations proposant des activités physiques, des activités plus cérébrales, des activités autour d'ateliers mémoire.
- > des assistantes sociales de votre CCAS, des pôles gérontologiques, des CLIC.
- > des associations France Alzheimer Pyrénées-Atlantiques (hébergée au CIAPA) et Pays basque Alzheimer.
- >> **des sites Internet : agevillage.com, francealzheimer.org, ciapa.com**

2.4 • Prévenir et se protéger

Bilan de santé gratuit de la Caisse primaire d'Assurance Maladie (CPAM) :

Il s'agit d'un examen médical de prévention pour tous les assurés sociaux sauf ceux du régime agricole. Les personnes qui ne sont pas rattachées au régime général d'assurance maladie doivent demander un accord de prise en charge à leur organisme. Généralement accordé tous les 5 ans, il est possible d'effectuer une demande pour en faire un tous les deux ans, voire tous les ans. Pour les assurés du régime agricole, consulter la MSA (Mutualité sociale agricole). Il existe également un **dépistage** gratuit du cancer du sein pour les femmes ou du cancer colorectal pour les hommes ou les femmes dès 50 ans. Consulter le régime d'assurance maladie. Les personnes âgées de 65 ans et plus peuvent bénéficier de la prise en charge totale de la **vaccination antigrippale** par l'assurance maladie. Lorsque l'on avance en âge, l'organisme a plus de difficultés à s'adapter aux situations climatiques exceptionnelles. En cas de **canicule** ou de **grand froid**, il faut alors adapter sa tenue vestimentaire et son alimentation et préserver la température de son logement.

>> *En cas d'isolement, il est nécessaire de se faire connaître auprès de la mairie ou de son CCAS.*

Attention à la prise de médicaments

Un sujet âgé consomme plus de médicaments que le reste de la population. La prescription de plusieurs médicaments et leur interaction ne sont pas sans conséquences. Elles peuvent engendrer des troubles imprévisibles appelés iatrogénie : perte d'équilibre, confusion, troubles gastro-intestinaux, troubles du goût et de l'appétit... voire des malaises ou des syncopes. 5 à 10 % des hospitalisations après 65 ans sont dues aux pathologies iatrogènes et plus de 20 % après 80 ans ! Sans parler du coût généré. La plupart de ces conséquences sont évitables. Tous les **médicaments** prescrits, même le plus anodin, **doivent être connus par tous vos médecins** (généralistes, cardiologues, ophtalmologistes, pneumologues...), toute **prescription** doit être expliquée et il faut s'assurer qu'elle est **bien comprise et acceptée**.

Et plus encore, attention :

- > aux facteurs favorisants comme l'automédication, les erreurs de prise de médicaments, la déshydratation, la dénutrition...
- > à la phytothérapie : certaines plantes peuvent interagir avec vos médicaments. Parlez-en avec votre médecin.

N'OUBLIEZ PAS :

Contrôlez la vue, l'audition, la dentition. Etre dépendant de lunettes, d'un appareil auditif ne signifie pas être en perte d'autonomie. En revanche, ne plus saisir les conversations, ne plus pouvoir manger et rire avec les autres, avoir à supporter des regards moqueurs, c'est déjà un pas vers l'isolement, l'exclusion sociale, une baisse de moral, une possible chute... et la perte d'autonomie. Des examens de santé réguliers, y compris des pieds, constituent une bonne prévention.



2.5 • Gérer au mieux une hospitalisation

Cette étape inquiète souvent et de nombreuses questions se posent sur la suite des événements.

Des solutions d'aide pour favoriser **une sortie d'hospitalisation** peuvent être préconisées.

Vers qui se tourner ?

> Le **médecin traitant et le gériatre**.

> L'assistant(e) social(e) de l'hôpital ou de la clinique. Ces **assistantes sociales** interviennent au sein des équipes soignantes et peuvent être sollicitées à tout moment de l'hospitalisation pour accompagner les patients et leurs proches dans les difficultés qu'ils peuvent rencontrer mais aussi dans la mise en œuvre des solutions à y apporter.

> **Les équipes mobiles gériatriques** des hôpitaux de Pau et Bayonne. Composées d'un gériatre, d'une infirmière, d'une ergothérapeute, d'une assistante sociale, elles sont sollicitées par l'équipe

soignante, par le médecin traitant ou par le patient pour procéder à une évaluation, conseiller sur la meilleure prise en charge ou orienter vers les services adaptés qui mettront en œuvre les actions pour optimiser le retour au lieu de vie antérieur.

> **Les caisses de retraite** (régime général ou complémentaire) ou les **mutuelles** accordent, sous certaines conditions, l'aide au retour à domicile lors de la sortie d'hospitalisation ou des prestations d'aide à domicile.

> **Les services sociaux du Conseil général** mettent à disposition de tous les intervenants une « **fiche de liaison Domicile – Hôpital** ».

5 réponses possibles :

> **Un soutien à domicile**

(voir page 27, « Vivre à son domicile »), y compris en matière d'adaptation du logement ou de soins infirmiers.

> **Les soins de suite et de réadaptation**

Pour la personne âgée atteinte ou non de troubles cognitifs. Les établissements de Soins de suite et de réadaptation (SSR) interviennent pour la convalescence simple ou une rééducation généraliste après une hospitalisation médicale ou chirurgicale.

> **Les services ambulatoires**

Les soins ambulatoires comprennent les soins effectués en cabinet, en dispensaire, centre de soins ou lors de consultations externes d'établissements hospitaliers publics ou privés.

> **L'hospitalisation à domicile**

L'hospitalisation à domicile (HAD) peut être une alternative à une hospitalisation prolongée. Elle permet **d'assurer, au domicile, tous les soins médicaux et paramédicaux** prescrits par le médecin. L'admission en HAD se fait sur **prescription médicale** et accord de la Caisse d'assurance maladie. Elle est prononcée sur la base d'un projet thérapeutique, c'est-à-dire d'un programme de soins et d'accompagnement individualisé, et sur avis favorable du médecin coordonnateur de l'HAD.

Ce service assure (7 jours sur 7 et 24 heures sur 24) la continuité des soins, équivalents à ceux dispensés dans un hôpital.

>> **voir le site Internet ameli.fr**

Une des missions de l'hospitalisation à domicile est aussi l'accompagnement des malades en fin de vie, par une équipe soignante formée en soins palliatifs.

> **L'hôpital de jour :**

L'objectif de l'hôpital de jour est d'assurer un meilleur maintien au domicile par une évaluation et une prise en charge médico-psychosociales. Il peut éviter l'hospitalisation à temps plein et réduire le risque de fragilisation.

Il en existe deux types :

- l'hôpital de jour, **qui permet une évaluation précoce** des troubles cognitifs et aussi une évaluation globale de la rééducation, la réalisation d'examens complémentaires...
- l'hôpital de jour **de type rééducatif** (avec une prise en charge au plus long court).

LES SOINS PALLIATIFS :

L'accompagnement des malades en fin de vie et les soins palliatifs sont des soins actifs et continus pratiqués par une équipe médicale multidisciplinaire, en institution ou à domicile. Les équipes mobiles de soins palliatifs des centres hospitaliers de Bayonne, de Pau et d'Orthez accompagnent les malades hospitalisés en fin de vie et leurs proches. Plusieurs associations (notamment ALLIANCE 64 et PRESENCE) ou le réseau de santé hospitalier PALLIA Béarn œuvrent dans le département.

>> **Site de la Société française d'Accompagnement et de Soins palliatifs : sfap.org**

>> **Consultez également votre médecin.**



3 • Se détendre et se divertir

Se retrouver, étudier, faire du sport, se balader, jardiner, sortir, lire ...

Le **département des Pyrénées-Atlantiques**, idéalement situé entre mer et montagne, **attire de nombreux seniors**. Les activités, gratuites ou payantes, et les aides proposées par les communes, les clubs et les associations touchent désormais **tous les domaines et sont accessibles à tous**. La proximité est un atout essentiel.

>> Consultez en priorité votre mairie.

> Privilégier une vie sociable, c'est :

Ne pas rester seul chez soi, mais créer du lien avec ses voisins, ses amis, ses enfants et petits-enfants. C'est aussi s'amuser, prendre du bon temps, être utile à la société et se sentir utile..., transmettre ses connaissances, sa mémoire.

Créer :

> Les arts plastiques

Ateliers de peinture, de dessin, de poterie...
Peinture sur soie, sur bois, sur verre et faïence.

> Les activités manuelles

L'art floral, la céramique, l'argile, la gravure sur verre, la décoration, la mosaïque, la couture, la broderie, le patchwork ;
Les ateliers d'encadrement et de reliure ;
Les ateliers de scrapbooking ou l'art de mettre en scène ;
les photos, de raconter une histoire ;
Le modélisme, etc.

Choisir ses activités et établir des projets,

en fonction des moyens, des envies et des contraintes de vie de chacun. Ce maintien en activité permet de se fixer des objectifs tout en maintenant une activité intellectuelle indispensable.

Mais aussi :

> Se former

Contacts : les Chambres de commerce et d'industrie, le Conservatoire national des arts et métiers, les universités du temps libre de Bayonne, Biarritz ou Pau.

>> Informations : bayonne.fr, biarritz.fr ou pau.fr

> Lire

175 bibliothèques et points-lecture ouverts à tous et animés par des professionnels comme par des bénévoles permettent à la population des Pyrénées-Atlantiques d'accéder à une offre de lecture publique variée et de qualité.





> Les nouvelles technologies

De plus en plus de seniors se mettent à l'informatique. **L'ordinateur et Internet sont des outils formidables** pour s'informer, apprendre, échanger et rester en contact avec son entourage.

Avoir un ordinateur chez soi peut faciliter ou agrémenter le quotidien.

Les différents logiciels offrent la possibilité de faire sa comptabilité, de gérer ses biens, son carnet d'adresses ou son emploi du temps. Les cédéroms permettent de consulter des encyclopédies, des dictionnaires mais aussi de suivre des cours de langue ou de pratiquer toutes sortes d'activités ludiques.

Internet, quant à lui, rassemble des milliards d'informations. Il permet de participer à des forums de discussions, d'échanger du courrier électronique ou des photos avec ses proches. Attention toutefois, la pratique d'Internet peut receler certains dangers (vol de données bancaires, exploitation d'informations personnelles, connexion à des sites illégaux).

>> **Renseignez-vous sur**
securite.informatique.gouv.fr

Pour apprivoiser Internet, il existe aujourd'hui des initiations. Certains cybercafés, associations ou communes organisent des stages pour s'initier à l'informatique et à Internet ou se perfectionner.

Si vous n'êtes pas équipé, interrogez vos proches, vos amis, vos voisins, allez à votre mairie. Il est très probable que vous trouverez rapidement une **solution pour vous aider**... et obtenir les informations désirées.

Il existe également dans le département des cyber-bases fixes ou mobiles où chacun peut découvrir le monde d'Internet, faire ses déclarations en ligne, consulter ses comptes bancaires, connaître la photo numérique. **Des animateurs y sont à votre service pour vous initier et vous aider.**

>> **L'Agence départementale**
du Numérique 64 : adresse page 48
ou numerique64.fr

> Et le bénévolat ?

En France, la vie associative est très riche. On compte **13 millions de bénévoles** et plus d'un million d'**associations** agissant dans des domaines divers.

Participer au fonctionnement ou à l'animation d'une association peut constituer un **engagement citoyen** et donner un **nouveau sens à votre temps libre**. Le nombre croissant de retraités actifs fait aujourd'hui des seniors un véritable réservoir de compétences et d'énergie pour les associations.

Nombre de personnes âgées **mettent à profit leur temps libre** en s'investissant dans des activités d'échange de savoirs entre générations, par exemple auprès des jeunes en demande de réinsertion sociale ou professionnelle ou pour proposer un soutien scolaire.

D'autres activités pour le corps et l'esprit...

- > Les associations de défense d'intérêts, associations humanitaires, de solidarité.
- > L'astronomie, la botanique, l'entomologie (ou étude des insectes).
- > Les collections philatélique et numismatique (timbres et monnaies du monde).
- > Les sorties amicales, les conférences.
- > Le tourisme.
- > Les cultures régionales ; les langues, étrangères, régionales, des signes...

- > L'œnologie, la photographie.
- > L'écriture, la poésie, la philosophie.
- > Les jeux de société, d'échecs, de cartes...
- > Les regroupements et amicales, les anciens combattants mais aussi toutes les associations « d'anciens ».
- > La généalogie.
- > Le théâtre ; la défense de l'environnement, du patrimoine.
- > La musique et le chant.

RAPPEL :

PATRIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE ET ADAPTÉE

Choisissez au mieux selon vos désirs, vos besoins et les possibilités offertes. Écoutez votre corps et respectez les conseils des professionnels.

Avant de commencer une activité sportive, consultez votre médecin. Les bénéfices sont variés : satisfaction de bouger, de se dépenser pour une plus grande estime de soi, mais aussi une meilleure santé générale.

QUELQUES IDÉES ?

Marche, vélo, pétanque, golf, gymnastique, yoga, natation et toute activité en piscine, renforcement musculaire, danse...

BON À SAVOIR :

La Bibliothèque départementale des Pyrénées-Atlantiques couvre tout le département et propose des ouvrages en gros caractères.

>> **Voir le site Internet du Conseil général :**
cg64.fr

CONTACTS

Votre mairie ou l'office de tourisme pour connaître les associations à proximité.

Les clubs du 3^e âge ou de retraités de votre commune, France bénévolat (voir site Internet : francebenevolat.org)



4 • Se déplacer

Rester autonome le plus longtemps possible, c'est vieillir dans son quartier, dans son village mais en même temps bouger et ne pas rester isolé.

Le Département, les communes ou grandes agglomérations se préoccupent de la mobilité des citoyens. Les différents moyens de transport à disposition des seniors leur (re)donnent une liberté de mouvement.

N'OUBLIEZ PAS ! Soyez avant tout des piétons avisés !

4.1 • En voiture

Le covoiturage

Protéger l'environnement, c'est l'affaire de tous. Covoiturer, c'est chaque jour moins de CO₂ et de gaz à effet de serre dans l'atmosphère. C'est aussi un principe de solidarité avec ceux qui ne conduisent pas. Un système de covoiturage est organisé par le Conseil général. De nombreux sites privés, mais aussi plus informellement des associations de retraités, proposent ce service.

>> Site Internet : covoiturage.cg64.fr

La sécurité routière

Les seniors tiennent à conduire pour conserver leur indépendance : courses, visites aux médecins, relations amicales et familiales... Mais ils reconnaissent ne pas être toujours à l'aise en cas de dépassement, présence de poids lourds, redémarrage en côte, conduite de nuit. Il est difficile mais important pour des proches (conjoint, enfants ou médecin) d'aborder la problématique de la conduite automobile avec un senior rencontrant des difficultés sur la route.

POUR EN SAVOIR PLUS :

Les seniors au volant : cette brochure propose des informations sur les nouveautés du Code de la Route, sur la santé du conducteur, des conseils (pour choisir un véhicule adapté à ses besoins, pour circuler sur un giratoire...) et des tests (vision, audition...). Vous trouverez toutes les informations et des tests sur le site Internet.

>> preventionroutiere.asso.fr

Stage de remise à niveau

Seniors, l'association Prévention routière et l'Automobile Club basco-béarnais organisent à votre attention des actions d'information, de sensibilisation ou des stages de remise à niveau. Voir site Internet : www.automobileclub64.org

>> **Objectif : rester mobile le plus longtemps possible !**





4.2 • Les transports en commun

Il n'est pas possible ici de répertorier tous les services de transport disponibles dans le département. Voici néanmoins les principaux.

> Les transports urbains

Les principaux réseaux de transport urbain dans les Pyrénées-Atlantiques proposent des tarifs réduits sous certaines conditions d'âge, de ressources et de résidence. Ils proposent en outre des transports pour les personnes à mobilité réduite.

• Agglomération de Pau

Idélis : Ce réseau dessert de très nombreuses communes de l'agglomération Pau-Pyrénées.

Il comporte une **navette gratuite** de centre-ville, « Coxitis », exploitée par des minibus. Idélis propose notamment des **cartes avantageuses** pour les plus de 65 ans et « **Libertis** », un service de transport pour les personnes à mobilité réduite. Ce réseau gère également Idécycle et Idélib qui sont des **services de partage en libre-service** de vélos et d'automobiles.

>> Voir site Internet : reseau-idelis.com

• Agglomération de Bayonne

Chronoplus : Réseau de transport Côte basque Adour : ce réseau dessert les communes de Bayonne – Anglet – Biarritz – Saint-Pierre d'Irube – Boucau – Tarnos. Les C.C.A.S. des 6 communes desservies proposent des **titres de transport à tarif réduit** aux personnes âgées sous conditions de ressources. Un service de transport « **porte-à-porte** » des personnes à mobilité réduite est organisé sur le territoire des communes desservies. Une **navette gratuite** permet de se déplacer en centre-ville de Bayonne ou de Biarritz, rapidement et en toute liberté.

>> Voir le site Internet : bus-stab.com ou monbus.info

NAVETTES GRATUITES

De nombreuses autres communes proposent un service de navettes gratuites. Ce service peut être permanent, mais aussi ponctuel à l'occasion de certaines manifestations (transport au marché hebdomadaire par exemple).

>> Consultez votre mairie.

> Les lignes de car du réseau interurbain

Il existe un réseau de **transport par cars** entre les principales communes du département. Les **34 lignes** régulières ainsi que **leurs horaires peuvent être consultés sur le site du Conseil général**. Vous pourrez ainsi vous rendre dans les agglomérations de Pau et de Bayonne sans souci de circulation ou de stationnement mais également à Orthez, Oloron, Saint-Palais ou encore Cambo...

>> Renseignements, carte et horaires : cg64.fr, rubrique déplacements-sécurité.

> Les lignes ferroviaires : la SNCF

Les lignes du département sont :

- Hendaye - Bayonne puis vers Dax et Bordeaux
- Hendaye - Bayonne puis vers Pau et Tarbes
- Tarbes - Pau - Puyoo puis vers Dax et Bordeaux
- Pau - Oloron

Un service SNCF dessert la ligne de Bayonne à Saint-Jean-Pied-de-Port.

La SNCF propose des tarifs et des services adaptés aux besoins des personnes âgées à partir de 60 ans.

>> **SNCF : Informations et réservations au 36 35**

> Les lignes aériennes

Le département comporte deux aéroports, à Biarritz et à Pau, reliant de grandes villes françaises et européennes.

4.3 • Taxis et ambulances

Plus de 400 entreprises de taxis et d'ambulances couvrent le département.

>> Consultez votre mairie.

PENSEZ AU DISPOSITIF « SORTIR PLUS »

Le département des Pyrénées-Atlantiques est couvert par le dispositif « **Sortir plus** ».

Si vous percevez une retraite complémentaire d'une caisse ARRCO ou AGIRC, vous pouvez obtenir une **aide pour vos déplacements** sous forme de chèques emploi-service préfinancés destinés à rémunérer un professionnel du transport agréé.

>> Adressez-vous à votre **caisse de retraite complémentaire principale**.



5 • Vivre à son domicile

Vivre chez soi est le souhait de la majorité des personnes âgées. Un ensemble de solutions et de services existent afin de proposer un véritable choix au senior.

« ÊTRE BIEN CHEZ SOI ET POUR LONGTEMPS »

Il s'agit de limiter les risques, d'éviter les pièges éventuels, en se posant d'abord les questions : y a-t-il une possibilité que je glisse et tombe sur le sol, que je trébuche sur un tapis, des fils qui traînent, un passage encombrant ou mal éclairé, des escaliers, en essayant d'attraper des objets, quelle que soit ma position... ?

Vous pourrez, seul ou aidé d'un professionnel, évaluer les dangers et y apporter des solutions.

5.1 • Améliorer et adapter son logement

Rester à son domicile le plus longtemps possible et dans de bonnes conditions implique d'adapter son logement en fonction de son état de santé et de son degré d'autonomie. Les organismes suivants proposent des conseils et peuvent permettre d'obtenir des aides, de faire poser du matériel ou de procéder à des aménagements :

> Le PACT Habitat et Développement

Premier réseau associatif national au service de l'habitat et de son environnement, le PACT-HD agit depuis son origine en développant un service complet d'adaptation des logements à la prévention des risques pour les personnes âgées et les personnes à mobilité réduite, en liaison avec l'Etat, le Conseil général, les partenaires sociaux et les organismes financeurs (caisses de retraite notamment). Dans le département, il existe un PACT Béarn à Pau et un PACT Pays basque à Bayonne.

> L'ANAH

L'Agence nationale de l'Habitat accorde, sous conditions de ressources et de types de travaux, des subventions pour la réhabilitation et l'amélioration des résidences principales de plus de 15 ans. Cela concerne les propriétaires, les propriétaires qui louent un bien immobilier en réalisant ou non des travaux et, à titre exceptionnel, les locataires qui souhaitent réaliser des travaux de mise aux normes de décence de leur logement, en améliorer l'accessibilité ou l'adapter au handicap.

>> Voir le site Internet : anah.fr





> L'ADIL

Pour toute information sur les problèmes de logement, qu'ils soient juridiques, financiers ou fiscaux, les ADIL (Agences départementales d'Information sur le Logement) assurent localement un conseil complet et gratuit aux particuliers.

> Autres

- Les ergothérapeutes. Après avoir examiné la personne et son environnement, l'ergothérapeute propose les solutions techniques nécessaires : aménagement du mobilier, communication, habillage, hygiène...
- Les pharmaciens et les entreprises de matériel orthopédique ou médico-chirurgical peuvent vous conseiller et vous proposer du matériel à la location, à l'achat ou en prêt.

• L'emploi direct

Chacun peut embaucher un salarié à domicile. Il est alors l'employeur. Il doit établir un contrat de travail, déclarer ce salarié auprès de l'URSSAF, assurer toutes les démarches administratives, juridiques et fiscales et respecter le droit du travail. Pour en savoir plus, consulter le site Internet de

la FEPEM (Fédération nationale des particuliers employeurs) : www.fepem.fr
Le CESU bancaire déclaratif (Chèque emploi service universel) peut simplifier les démarches.

>> Renseignez-vous auprès d'un établissement bancaire.

• Faire appel à un service mandataire

Le bénéficiaire des prestations reste l'employeur mais il fait appel à une structure agréée qui l'assiste et le conseille pour le recrutement et les démarches administratives. En échange de ce travail de gestion, ce service facture ses prestations qui s'ajoutent au salaire de l'aide à domicile.

• Faire appel à un service prestataire

Il est alors fait appel à une structure agréée qui emploie et gère les interventions de l'aide à domicile selon le plan d'aide prévu. Elle facture ses prestations qui incluent la totalité des coûts.

5.2 • Les services et les prestations à domicile

Le maintien au domicile est un objectif prioritaire, que ce soit en cas d'évolution de la dépendance ou, par exemple, en cas de retour après une hospitalisation. L'évaluation de la situation de la personne, de son degré d'autonomie et ses moyens financiers peuvent être étudiés et déboucher sur un éventuel plan d'aide humaine ou technique pour un maintien au domicile (voir « aides » page 39). Hors plan d'aide ou aides spécifiques, le senior peut faire appel à des professionnels dont le coût sera à sa charge.

>> Les services (mandataires ou prestataires) peuvent être des associations, des établissements publics (CCAS par exemple) ou des entreprises privées. Vous trouverez la liste de ces services habilités à intervenir auprès des personnes dépendantes sur le site Internet du Conseil général.

>> Diverses aides au financement de ces services existent. Voir chapitre « Connaître les aides », page 39.

5.2.1 • Les intervenants possibles

> L'assistance à domicile par l'aide à domicile ou l'Auxiliaire de vie sociale (AVS) :

Formées et qualifiées selon le niveau de dépendance, ces personnes aident à faire ou font, à la place des personnes âgées, les actes ordinaires et/ou essentiels de la vie courante tels que : ménage, toilette, habillage, préparation des repas, courses...

Elles assurent également un accompagnement social permettant de maintenir au maximum l'autonomie de la personne. Pour l'aide et le soutien à domicile, le choix existe parmi trois modes d'intervention faisant appel ou non à des structures spécialisées. Le professionnalisme et la continuité du service sont des dimensions importantes dans ce choix.

> Les soins à domicile par l'aide-soignant(e) ou l'infirmier(e) :

Ce professionnel assure les soins d'hygiène et de confort. Il observe et mesure aussi les paramètres vitaux. Il dispense, en collaboration et sous l'autorité d'un infirmier s'il s'agit d'un(e) aide-soignant(e), les soins destinés à apporter du mieux-être à la personne et à son entourage. En matière de soins à domicile, seuls des professionnels diplômés peuvent intervenir. Ce sont soit des intervenants libéraux (infirmier(e)s, aide-soignant(e)s), soit des services spécialisés de soins à domicile (SSIAD, Service de Soins infirmiers à domicile).



> Le portage de repas à domicile

De très nombreuses communes et services proposent la livraison de repas au domicile des personnes âgées.

Également ...

La garde itinérante de nuit ou de week-end : ce service est encore rare. La garde itinérante de nuit se rend, systématiquement ou pour un besoin ponctuel, chez une personne pour la coucher, puis chez une seconde pour distribuer des médicaments, chez une troisième ensuite pour calmer une crise d'angoisse... Ce système permet des interventions de courte durée, de façon programmée ou non, généralement de 22 h à 6 h du matin.

> L'aidant familial

Une personne est considérée comme aidant familial **lorsqu'elle s'occupe d'une personne dépendante** membre de sa famille (sauf conjoint(e), concubin(e)). Ce terme ne désigne pas un statut juridique mais plutôt la **reconnaissance d'un fait**. Le terme aidant familial a été créé en parallèle à celui d'aidant professionnel.

Un aidant familial peut bénéficier, sous certaines conditions, d'un congé de soutien familial et de la valorisation des acquis de cette expérience.

Il peut être salarié de la personne aidée qui est alors un particulier employeur.

Les difficultés (absence de temps de répit, isolement, besoin de connaissances techniques), si elles ne sont pas reconnues, peuvent mener à des situations d'épuisement, voire de maltraitance.

>> Un guide spécifique peut être consulté sur le site Internet : travail-solidarite.gouv.fr

IL EXISTE AUSSI :

- Le kinésithérapeute.
- L'ergothérapeute : il étudie des solutions adaptées et pratiques pour permettre à la personne aidée de maintenir ou récupérer un maximum d'autonomie individuelle.
- Le coiffeur, pédicure/podologue, psychomotricien, diététicien.
- Des intervenants divers pour le petit bricolage, le jardinage, l'entretien...

5.2.2 • Les nouvelles technologies

> La téléalarme :

Lors d'une urgence en pleine nuit ou d'une chute, le senior peut appeler à l'aide grâce à la téléalarme. Cette personne appuie alors sur un petit appareil qu'elle porte sur elle (bracelet, pendentif). Le signal est transmis à un proche désigné ou à un central de téléphonie accessible en permanence qui réagit en contactant les personnes référencées (exemples : famille, voisins, services d'urgence).

> Les capteurs environnementaux :

(détecteurs de fumée, de fuites de gaz, de fuites d'eau, de température, d'ouverture de portes, de mouvements) permettent de repérer automatiquement des situations anormales et de déclencher des alertes vers des proches, le centre de téléassistance ou toute autre structure adaptée.

OÙ S'ADRESSER ?

À votre mairie, au centre communal d'action sociale, au Conseil général ou à votre caisse de retraite.

>> Vous pouvez aussi consulter le site Internet servicesalapersonne.gouv.fr



6 • Changer de lieu de vie

Vivre à domicile de manière permanente n'est parfois plus souhaité ou plus possible. Il faut alors envisager, temporairement ou durablement, un **nouveau lieu de vie** où le senior sera accompagné dans ses actes de la vie courante et, pour les plus dépendants où ils recevront les soins nécessaires. **Plusieurs solutions existent**, de l'hébergement permanent en établissement, formule la plus usitée, à la famille d'accueil en passant par des solutions intermédiaires.

>> *Le site du Conseil général : cg64.fr propose un dossier unique de pré-inscription en établissement d'hébergement.*

6.1 • Les établissements d'hébergement permanent

Qu'ils soient publics, privés sous statut associatif ou privés à but lucratif, les Etablissements d'hébergement pour personnes âgées (EHPA), souvent présentés sous l'ancien terme général de «maisons de retraite», peuvent être des foyers-logements, des EHPAD pour personnes âgées dépendantes, ou des unités de soins de longue

durée. Les établissements peuvent être ou non habilités à l'aide sociale par le Département.

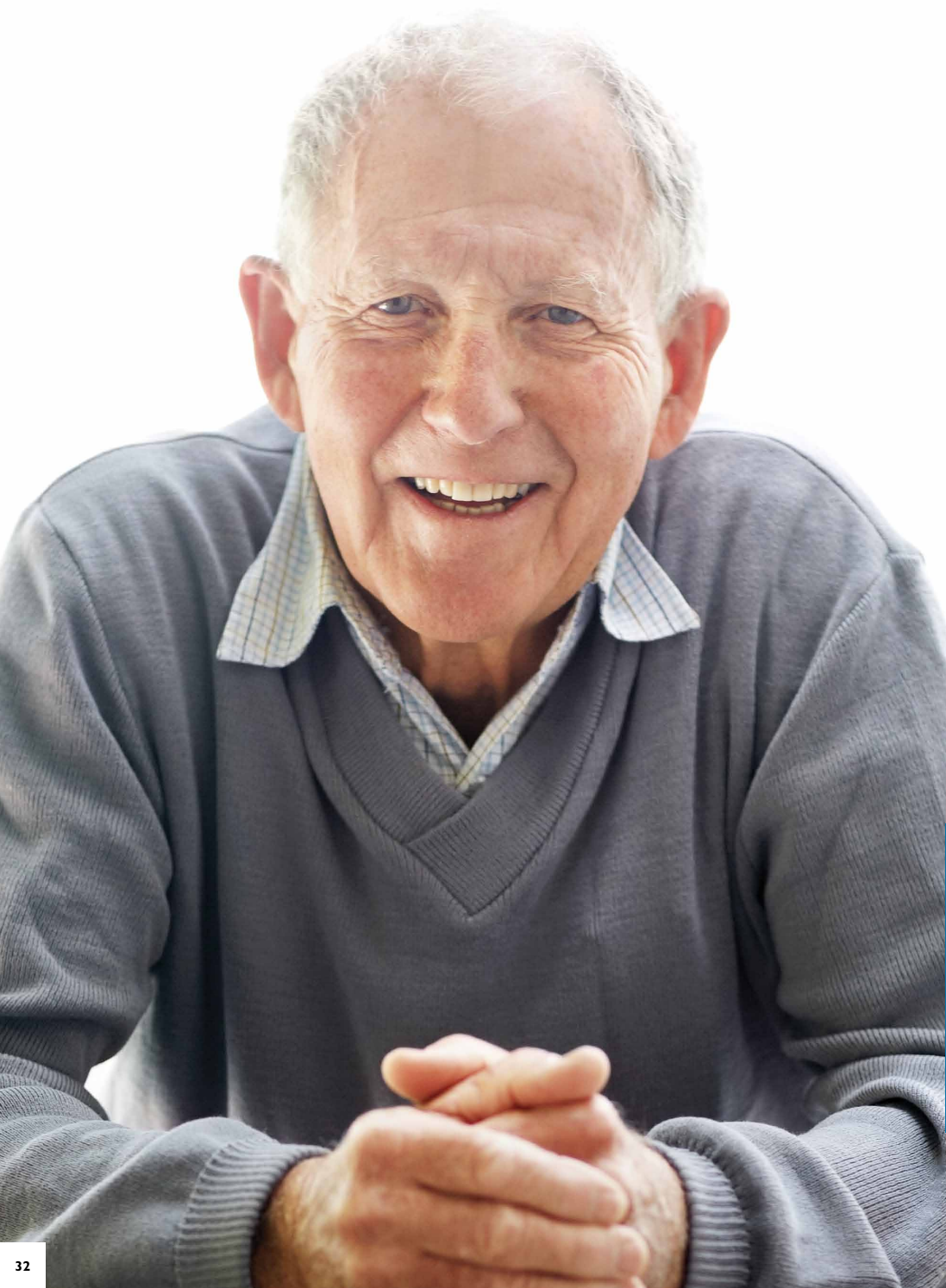
L'habilitation permet de bénéficier de tarifs encadrés par le Conseil général et de solliciter l'aide sociale à l'hébergement si les ressources sont insuffisantes.

QU'EST-CE QUE L'AIDE SOCIALE ?

(voir aussi « Les aides » page 39)

L'aide sociale est une aide qui peut être accordée aux personnes âgées sous réserve de remplir les conditions financières légales d'attribution. Mise en œuvre et financée par le Conseil général, elle a pour objet de prendre en charge les frais d'hébergement des résidents à faibles ressources, mais aussi certaines dépenses de maintien à domicile comme l'aide ménagère. Elle est récupérable sur succession.

La demande s'effectue auprès de votre centre communal d'action sociale.





6.1.1 • Foyer-logement

Ce type d'hébergement collectif est conçu pour **servir d'intermédiaire** entre le logement personnel et la maison de retraite traditionnelle. Ces logements sont destinés à **accueillir des personnes âgées valides**, autonomes, seules ou en couple, ne désirant ou ne pouvant plus vivre isolées. Ils peuvent être aménagés avec les meubles personnels.

Tout en conservant **une certaine indépendance**, les résidents bénéficient d'équipements ou de services collectifs dont l'usage est facultatif et payant : restaurant, services ménagers, services paramédicaux, animations et activités diverses. **Plus de 500 places existent dans le département.**

AU-DELÀ :

Les résidences de services proposent des appartements à acheter ou à louer disposant de services à la carte. Ce sont des structures entièrement privées, distinctes des établissements médico-sociaux.

6.1.2 • Etablissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes- EHPAD

Les EHPAD désignent la forme d'institution pour personnes âgées la plus répandue. Ces établissements **d'hébergement permanent médicalisés** peuvent être publics, associatifs ou privés et peuvent accueillir des personnes **dépendantes**. Ils ont signé une convention avec le Conseil général et l'Etat pour améliorer la qualité de la prise en charge des résidents.

À NOTER :

Il existe aussi des petites unités de vie dont la capacité d'accueil est inférieure à 25 places. Ces **établissements non médicalisés** ne sont pas destinés à l'accueil des personnes dépendantes. Dans ce cadre par exemple, **les Pyrénées-Atlantiques comprennent quelques maisons d'accueil rurales pour personnes âgées.**

> L'unité spécifique « Alzheimer » :

Certains établissements possèdent en leur sein une unité spécialisée Alzheimer pour l'accueil de personnes atteintes de troubles cognitifs. Ces **lieux d'hébergement sécurisés**, appelés nationalement « cantous » ou « unité protégée », sont destinés à recevoir des personnes désorientées afin de **préserver et stimuler leur autonomie.**

6.1.3 • Les unités de soins de longue durée (USLD)

Appelées autrefois « centres de long séjour », ces unités relèvent aujourd'hui du secteur hospitalier et accueillent des personnes qui ont perdu leur autonomie et dont l'état nécessite une aide en matière de soins, pour les gestes de la vie quotidienne, ainsi qu'une surveillance médicale constante.

6.1.4 • Les coûts

Pour les EHPAD et les USLD, le coût comporte 3 composants :

> Le tarif hébergement

Il est entièrement à la **charge du résident** ou de sa famille, qui peut éventuellement, sous conditions de ressources, **bénéficier de certaines aides** au logement (APL versée par la Caisse d'Allocations familiales par exemple) ou de l'aide sociale à l'hébergement. Ce tarif couvre toutes les dépenses de logement, de restauration, d'entretien, d'animation.

> Le tarif dépendance

Il est variable en fonction du **degré de dépendance** de la personne hébergée (niveau GIR) qui est **évalué par un médecin** du Conseil général. Il est financé par le Conseil général au travers de l'**APA** (voir « Aides » page 39), à l'exception d'un « ticket modérateur » qui reste

toujours à la charge de la personne âgée. Ce tarif couvre toutes les dépenses relatives à la dépendance, les aides à l'habillage et à la toilette, les aides aux repas, les produits pour l'incontinence ainsi que les suppléments de blanchisserie causés par l'état de dépendance de la personne.

> Le tarif soins

Ce dernier est entièrement **pris en charge par la caisse d'assurance maladie** grâce à l'octroi d'une dotation globale forfaitaire versée à l'établissement. Cette dotation couvre les dépenses de fonctionnement de l'établissement relatives à la médicalisation : le salaire du médecin coordonnateur et des infirmiers(es), le petit matériel médical et les équipements tels que les lits médicalisés, fauteuils roulants, etc.



6.2 • Des solutions alternatives pour accompagner un proche âgé

> L'accueil de jour

Certaines structures accueillent à la journée des personnes âgées en perte d'autonomie en leur proposant un certain nombre d'activités de mobilisation et de loisirs à but thérapeutique (dessin, jeux, cuisine, artisanat...). Ce peut être une solution pour des personnes âgées isolées. Ces structures permettent aussi de soulager temporairement une famille qui prend en charge un parent âgé à son domicile. Ce type d'accueil s'appuie généralement sur un établissement d'hébergement. Un forfait transport peut être accordé.

> L'hébergement temporaire

Certains établissements proposent quelques places pour de l'accueil temporaire.

L'accueil temporaire participe au soutien à domicile des personnes âgées et permet de soulager les aidants, souvent membres de l'entourage familial. Il peut également constituer une réponse à des situations d'urgence telles qu'une sortie d'hospitalisation ou aussi faciliter un passage progressif vers l'hébergement permanent.

> L'hôpital de jour dans le cadre d'une hospitalisation

C'est un établissement, ou une partie d'un établissement hospitalier, qui accueille ses patients durant une matinée, une après-midi voire une journée complète, afin d'effectuer des soins ou examens prescrits par un médecin et qui nécessitent la proximité d'un plateau technique.

OÙ TROUVER LES ADRESSES ?

Les mairies et leurs CCAS ou les unités de proximité du Conseil général peuvent vous informer. Le site du Conseil général (cg64.fr) fournit également la liste des établissements d'hébergement sur le territoire.

6.3 • L'accueillant familial

Situé à mi-chemin entre le maintien à domicile et l'hébergement en établissement, il s'agit d'un accueil, contre rémunération, dans une famille agréée par le Conseil général et suivie par les services sociaux du Département.

Le logement et ses équipements (chambre, sanitaires, etc.) doivent répondre à des **normes très précises**. Un contrat est signé avec la famille à l'entrée. Il précise les conditions d'accueil, matérielles et financières et les obligations de chacun.

Il prévoit une **période d'essai et des solutions de remplacement** pendant l'absence de la famille d'accueil (pour les congés, par exemple).

La rémunération de l'accueillant familial comporte un loyer, une indemnité pour les frais d'entretien, une rémunération journalière des services rendus.

SOLIDARITÉ INTERGÉNÉRATIONS :

Le concept du logement intergénérationnel est basé sur le principe d'une **cohabitation entre jeunes et seniors**. Il repose sur une démarche volontaire des personnes âgées, qui doivent accepter d'ouvrir leur espace et leur intimité à un «étranger».

>> C'est un principe simple de don contre don. Un jeune et un senior sous le même toit, l'un offrant une chambre, l'autre du temps, des moments de convivialité, de la compagnie...

7 • Connaître les aides

Plusieurs aides financières peuvent être accordées aux personnes âgées.

7.1 • Les aides fiscales

Certains revenus sont totalement ou partiellement **exonérés d'impôt sur le revenu**. Il peut exister des abattements et des réductions d'impôts. Les personnes âgées peuvent également, sous conditions, **bénéficier d'exonérations de charges sociales pour l'aide à domicile**, mais aussi d'**exonérations de la taxe d'habitation ou de la redevance télévision**.

>> Renseignez-vous auprès de votre centre des impôts mais aussi de votre caisse de retraite.

7.2 • Les allocations

> L'Allocation personnalisée d'autonomie - APA

C'est une prestation versée par le Conseil général dont le montant est calculé en fonction du degré de perte d'autonomie.

Elle est accordée aux personnes dépendantes :

- de plus de 60 ans,
- résidant en France de manière stable et régulière,
- qui présentent une perte d'autonomie et se trouvent dans l'incapacité d'accomplir certaines tâches de la vie quotidienne (Classement GIR 1 à 4 ; voir encadré « grille AGGIR »).

Elle se caractérise par :

- la rapidité de l'instruction (délai de deux mois maximum après dépôt du dossier complet),
- l'évaluation effectuée par des équipes médicales de proximité,
- la proposition d'un plan d'aide personnalisé.

QUELLES SONT LES DÉMARCHES NÉCESSAIRES ?

Contactez un Pôle gérontologique du Conseil général, le CCAS ou la mairie de votre domicile, qui vous aideront à constituer le dossier.



• Pour l'aide à domicile :

Son montant et le plan d'aide associé sont établis par l'équipe médicale du pôle gérontologique du Conseil général du secteur. **L'APA prend en charge, en totalité ou en partie**, les aides de toute nature nécessaires à l'accomplissement des actes de la vie quotidienne. Elle sert à financer des interventions à domicile ou à acquitter d'autres dépenses : téléalarme, portage de repas, soins pour hygiène, hébergement temporaire, petits aménagements du logement...

• Montant de l'APA

Il est calculé selon un barème national, variable selon la dépendance et en fonction des besoins évalués par l'équipe médicale. Un suivi social et médico-social est effectué périodiquement.

• Pour les personnes résidant en établissement :

Le montant est destiné à **prendre en charge une partie des dépenses** liées à la dépendance. Il dépend de la tarification de l'établissement et du niveau de perte d'autonomie. Une participation du bénéficiaire est calculée en fonction de ses revenus.

> L'aide sociale départementale

Une aide sociale peut être **accordée par le Conseil général** aux personnes justifiant de certaines conditions de ressources. Mise en œuvre et financée par le Conseil général, elle permet de **financer** une aide ménagère à domicile, des frais de repas, un accueil en établissement d'hébergement ou en famille d'accueil.

L'aide sociale est **subsidaire**. Elle n'intervient que si la mise en œuvre des ressources personnelles, de la solidarité familiale et des régimes de prévoyance ou d'assurance maladie s'avère insuffisante pour permettre au demandeur de faire face à ses besoins. Les prestations d'aide sociale ont un caractère alimentaire, sauf pour l'aide ménagère. Elle est **recupérable sur succession**.

Les dossiers de demande doivent être déposés auprès des CCAS, CIAS ou des mairies.

>> D'autres informations peuvent être obtenues sur le site cg64.fr en consultant le règlement départemental et le guide technique de l'aide sociale aux personnes âgées et handicapées (« Les dossiers » dans le menu Solidarités, onglet Personnes âgées).

LA GRILLE AGGIR

L'évaluation de la dépendance se mesure sur la base d'une grille nationale dénommée **AGGIR** (Autonomie Gérontologie Groupe Iso Ressource).

Cette grille d'évaluation permet de répartir les degrés de la dépendance en six groupes, appelés GIR. **Elle fait office de référence pour évaluer la perte d'autonomie.**

- Le GIR 1 correspond au degré de **dépendance le plus élevé** et concerne les personnes âgées ayant perdu leur autonomie mentale, corporelle, locomotrice et sociale, nécessitant une présence indispensable et continue d'intervenants.
- Seuls les quatre premiers GIR (de 1 à 4) **ouvrent droit à l'APA**. Les bénéficiaires peuvent se trouver à domicile ou en établissement.
- Les personnes âgées classées en GIR 5 et 6 peuvent néanmoins prétendre au versement de prestations d'aide à domicile servies par leur régime de retraite (général ou complémentaire) ou par l'aide sociale départementale.
- Le GIR 6 correspond au degré de dépendance le moins élevé pour les personnes conservant leur autonomie pour la majorité des actes essentiels de la vie courante.

L'OBLIGATION ALIMENTAIRE :

Elle est définie par les articles 205 et suivants du Code civil : « Les enfants doivent des aliments à leurs père et mère et autres ascendants qui sont dans le besoin... ».

> L'Allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA)

L'ASPA est une allocation unique, créée en remplacement des différentes prestations qui composaient le minimum vieillesse jusqu'au 31 décembre 2005. Pour les différentes conditions à remplir, le montant, les questions de récupération, contacter la Caisse nationale d'assurance vieillesse, sa caisse de retraite ou son CCAS.

L'ASPA constitue un montant minimum de pension de vieillesse accordé, sous condition de ressources, aux personnes qui n'ont pas suffisamment cotisé aux régimes de retraite pour pouvoir bénéficier d'un revenu d'existence, à l'âge de la retraite.

> L'Allocation simple d'Aide sociale aux personnes âgées (ASPA)

L'allocation simple est destinée aux personnes âgées de plus de 65 ans qui relèvent d'un régime professionnel de retraite mais qui n'y ont jamais versé leurs cotisations et qui ne peuvent prétendre à l'ASPA. Le montant est accordé sous condition de ressources et le total des sommes versées est récupérable, sous certaines conditions, sur la succession du bénéficiaire.

>> *Contactez votre mairie ou la Direction départementale de la Cohésion sociale (ex DDASS).*

> La Prestation de compensation du Handicap - PCH

Cette prestation de compensation est une **aide personnalisée** destinée à financer les besoins **liés à la perte d'autonomie** des personnes handicapées.

Ces besoins sont inscrits dans un plan personnalisé **défini par l'équipe pluridisciplinaire** de la Maison départementale des personnes handicapées

(MDPH), sur la base du projet de vie exprimé par la personne. Il est possible de **bénéficier** de la Prestation de compensation du handicap (PCH) **à domicile ou en établissement**. Cette prestation couvre les aides humaines, aides matérielles (aménagement du logement et du véhicule), aides animalières.

>> *Pour tous renseignements sur la PCH : contactez la Maison départementale des personnes handicapées. Site Internet : mdph64.cg64.fr*

> L'Allocation supplémentaire d'invalidité : l'ASI

L'ASI est une prestation versée sous conditions, en complément d'un avantage viager attribué au titre de l'assurance vieillesse ou invalidité, jusqu'à ce que le titulaire atteigne l'âge requis pour bénéficier de l'Allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA). L'ASI remplace l'Allocation supplémentaire (AS).

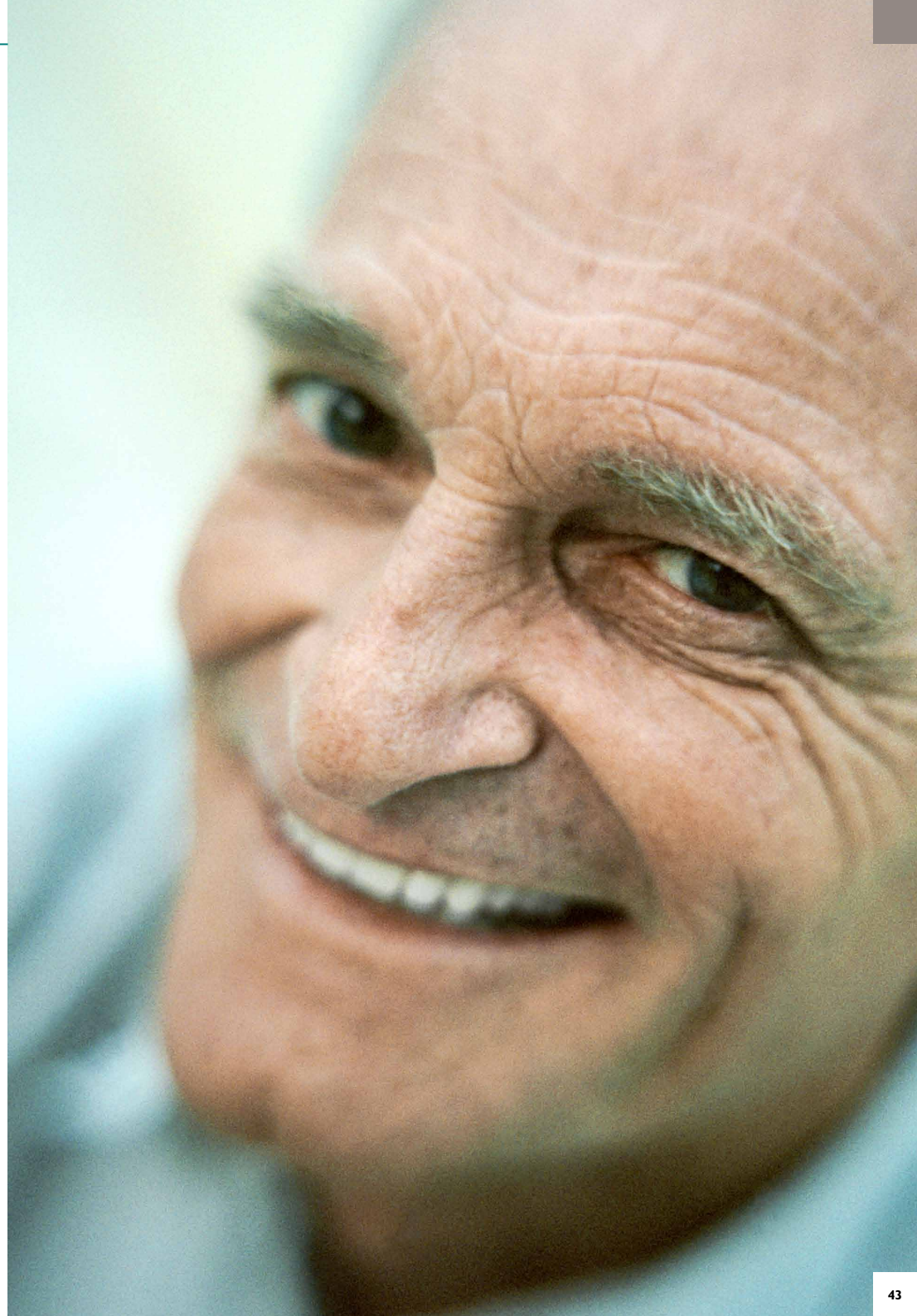
La demande est à adresser au moyen d'un formulaire à la caisse du régime de retraite de base ou d'invalidité dont dépend principalement l'assuré.

7.3 • Autres aides financières

Les personnes âgées les moins dépendantes peuvent bénéficier d'une aide de la part des caisses de retraite (régime général ou retraite complémentaire) ou des mutuelles pour financer une aide au maintien à domicile (Voir aussi « grille AGGIR » page 40).

La Caisse primaire d'Assurance Maladie (CPAM) peut également prendre en charge certaines prestations dont l'accompagnement de fin de vie.

La Caisse d'Allocations familiales (CAF) apporte une aide au logement (Allocation personnalisée au logement - APL), que ce soit pour la location d'un logement ou pour une participation à l'hébergement en établissement.



8 • Connaître ses droits

La législation est riche en ce qui concerne les droits de la personne âgée, qu'elle soit dépendante ou non, en institution ou hospitalisée. Cette législation garantit à la personne un droit d'accès à des soins de qualité, à toute information la concernant, le droit de libre choix, le droit au respect de la fin de vie, le droit d'être protégé si elle devient vulnérable, etc.

8.1 • Les permanences juridiques gratuites

Les professionnels du droit assurent sur l'ensemble du département des permanences juridiques gratuites. Ces consultations permettent à tous et notamment aux plus démunis de bénéficier de conseils juridiques. Il n'y a aucune condition de ressources. Toutefois, il n'est possible d'obtenir qu'une consultation par an et par problème juridique précis. A l'occasion de ces permanences sont délivrés des bons de consultations anonymes.

>> *Pour tous renseignements sur les aides juridictionnelles, les questions de succession, etc. voir le Conseil départemental d'accès aux droits des Pyrénées-Atlantiques - Tél. 05 59 98 07 65*

Il existe aussi des permanences mensuelles gratuites des avocats dans les mairies (sous conditions). Il existe également un accès aux droits juridiques pour les plus de 60 ans avec l'APAVIM. L'Association pyrénéenne d'Aide aux Victimes et de Médiation assure des permanences mensuelles et propose des informations sur le

droit des successions, les mesures de protection, les obligations alimentaires des descendants, les contrats et obligations et oriente le cas échéant vers des professionnels de justice compétents : notaires, avocats, huissiers, police, etc. Les conseils de la vie sociale des maisons de retraite permettent l'expression des besoins et droits des résidents.

POUR EN SAVOIR PLUS :

La Charte des droits et des libertés de la personne âgée dépendante
(Fondation nationale de gérontologie - 49 rue Mirabeau - 75016 Paris – Tél. 01 55 74 67 00)
consultable également sur fng.fr
Les droits des usagers dans les établissements sociaux et médico-sociaux
(Loi 2002-2 du 2 janvier 2002), consultable dans tous les établissements d'hébergement (maisons de retraite) ou sur solidarité.gouv.fr

8.2 • Une retraite bien préparée

La reconstitution de carrière permet de vérifier le nombre de trimestres validé par un assuré lors de sa vie active. Cela permet à l'assuré de connaître le montant de sa pension et d'anticiper les conditions de sa cessation d'activité.

Avant de contacter vos caisses de retraites (régime général et complémentaire), n'oubliez pas de rechercher tous les documents et justificatifs utiles (bulletins de salaire, périodes de maladie ou de chômage...).

8.3 • La représentation des droits de la personne âgée

> Les syndicats de retraités

Les principales confédérations syndicales possèdent des branches destinées à prendre en compte et défendre les droits des retraités.

> Le CODERPA 64

(Comité départemental des retraités et personnes âgées des Pyrénées-Atlantiques).

8.4 • Les mesures de protection

> Le mandat de protection future

C'est un contrat qui permet à une personne d'organiser à l'avance sa protection, en choisissant celui (ou celle) qui sera chargée de gérer ses affaires le jour où elle ne pourra plus le faire elle-même, en raison de son âge ou de son état de santé. Quand ce moment arrive, celui (ou celle) qui sera désigné(e) comme mandataire doit faire examiner la personne par un médecin agréé, puis présenter au greffe du tribunal d'instance le mandat et le certificat médical délivré par le médecin. Le mandat de protection future peut ainsi être mis en œuvre. Ce dispositif permet d'éviter le recours à une mesure judiciaire de curatelle ou de tutelle.

À NOTER

Le site pau.fr rubrique « Démarches » propose de très nombreuses fiches pratiques, des formulaires officiels CERFA en téléchargement et facilite les démarches sur Internet.

Quelques adresses et sites Internet

> La sauvegarde de justice, la curatelle et la tutelle

La curatelle est une mesure judiciaire destinée à protéger une personne majeure et/ou tout ou partie de son patrimoine si elle n'est plus en état de veiller sur ses propres intérêts. Un curateur l'assiste ou la contrôle alors dans les actes de la vie civile. Elle n'est prononcée que s'il est établi que la mesure de sauvegarde de justice constituerait une protection insuffisante pour la personne à protéger.

Une personne majeure sous curatelle prend seule certaines décisions qui sont celles relatives à sa personne, dans la mesure où son état le permet. Elle accomplit seule certains actes dits « strictement personnels » (comme la déclaration de naissance d'un enfant).

La tutelle est prononcée lorsque les mesures de sauvegarde de justice et de curatelle ne peuvent assurer une protection suffisante ; le tuteur représente la personne protégée dans tous les actes de la vie civile.

8.5 • La lutte contre la maltraitance

Considérée aujourd'hui comme une cause nationale, la maltraitance ou les mauvais traitements infligés à des personnes âgées et/ou handicapées, particulièrement vulnérables et dépendantes, existent aussi bien en institution qu'à domicile. Ils doivent être signalés par quiconque en a eu connaissance.

> **ALMA** : Allô Maltraitance des personnes âgées et/ou des personnes handicapées est un réseau national d'écoute et de conseil sensible aux différents aspects de la maltraitance. Dans les Pyrénées-Atlantiques, des bénévoles d'ALMA 64 formés à l'écoute conseillent et orientent. Il existe un numéro national, le 3977 (coût d'un

appel local depuis un poste fixe) qui transfère à ALMA 64 les appels concernant le département. Les autorités judiciaires à saisir sont le Procureur de la République ou son substitut. Les autorités administratives et tous leurs représentants jusqu'aux travailleurs sociaux sont également à l'écoute.

8.6 • La fin de vie

Accompagner la personne en fin de vie, c'est reconnaître et respecter ses droits, son histoire, sa situation sociale, sa culture, sa spiritualité et ses attachements. Un soin particulier doit être consacré à l'écoute et au recueil des positions exprimées par la personne malade et ses proches. Plusieurs lois visent à garantir le droit à l'accès aux soins palliatifs, le droit à l'accompagnement, à l'information, à l'autonomie et au consentement dans la prise de décision et à la désignation d'une « personne de confiance ».

>> Voir votre caisse de régime d'assurance maladie (CPAM ou autre).

LES NUMÉROS D'URGENCE

SAMU : 15
Pompiers : 18

Police : 17
Centre antipoison : 05 56 96 40 80

Pharmacie de garde :
www.pharmacie-aquitaine.org

Mon médecin : Dr _____ **Téléphone :** _____ **ou** _____

Conseil général
Direction de la Solidarité départementale
Hôtel du Département
64 avenue Jean Biray - 64058 Pau Cedex 9
Accueil - standard : 05 59 11 46 64

> **Centres locaux d'Information et de Coordination (CLIC)**
CLIC de Bayonne - 31 rue Ste-Catherine
64100 Bayonne - 05 59 50 80 30
CLIC XENDA - Clos des Dominicaines
rue de Belzunce - 64130 Mauléon - 05 59 28 13 56
CLIC du Piémont - Centre multiservices
8 cours Pasteur - 64800 Nay - 05 59 13 02 74
CLIC d'Orthez - 9 avenue du Pesqué
64300 Orthez - 05 59 69 78 04
CLIC de Pau - Complexe de la République
rue Carnot - 64000 Pau - 05 59 27 83 70
CLIC de Sauveterre - Centre Médico-social
64390 Sauveterre de Béarn - 05 59 38 79 90
CLIC de Vic Montaner - Square Pierre Trouillé
65500 Vic en Bigorre - 05 62 33 78 75

> **Caisses Primaires d'Assurance Maladie - CPAM Bayonne**
68-72 allées Marines - 64111 Bayonne Cedex
Pau
26 bis Avenue des Lilas - 64022 Pau Cedex 09
Tél. Plateforme de services : 36 46
Site national de l'assurance maladie :
ameli.fr

> **Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail (CARSAT)** - anciennement CRAMA
Bayonne
12 avenue du Maréchal Foch - 64100 Bayonne
Pau
26 bis avenue des Lilas BP 90-83 - 64051 Pau Cedex 09
Tél. 3960
Tél. des services sociaux : plateforme de services : 36 46
Site de la CARSAT : carsat-aquitaine.fr

> **CICAS des Pyrénées-Atlantiques**
Centre d'Information, de Conseil et d'Accueil des Salariés
Téléphone pour prise de rendez-vous : 0 820 200 189
Voir le site national : agirc-arcco.fr

> **Mutualité sociale agricole - MSA Sud Aquitaine**
1 place Marguerite Laborde - 64017 Pau Cedex 9
Tél. 05 59 80 72 72
Site : msasudaquitaine.fr

> **Caisse régionale minière du Sud-Ouest (Filieris)**
52 avenue Trespoey - BP 1137 - 64013 Pau Cedex
Tél. 05 59 30 20 67

> **Caisses d'Allocations Familiales - CAF CAF de Bayonne**
10, avenue du Maréchal Foch - 64117 Bayonne Cedex
CAF de Béarn et Soule
5, rue Louis Barthou - 64035 Pau
Tél. plateforme de services : 0 820 25 64 10
Site national : caf.fr

Les adresses des pôles gérontologiques

Suite adresses :

> CIAPA

Comité d'information et d'action en faveur des personnes âgées
100 Avenue du Loup - 64000 Pau - Tél. 05 59 80 16 37
Site : ciapa.com

> ALMA 64

Allo Maltraitance des personnes âgées et handicapées
BP 90502 - 64010 Pau cedex - Tél. 05 59 02 47 84
N° national : 3977
Site : alma-france.org

> CODES 64

Comité départemental et d'éducation pour la santé des Pyrénées-Atlantiques
15 allées Lamartine - 64000 Pau
Tél. 05 59 62 41 01
Site : educationsante-aquitaine.fr

> Centre de documentation et d'information de l'assurance - CDIA

26 bd Haussman - 75009 Paris - Tél. 01 42 46 13 13

> Les PACT

Protection amélioration conservation transformation de l'habitat
PACT Pays basque
9 rue Jacques Lafitte - 64100 Bayonne
Tél. 05 59 46 31 31
habitatpaysbasque.com

PACT Béarn

52 Bd Alsace Lorraine - 64000 Pau
Tél. 05 59 14 60 60
pactbearn.com

> ANAH

Agence nationale pour l'amélioration de l'habitat
anah.fr

> ADIL

Agence départementale d'information sur le logement

Bayonne

28 rue Lormand - 64100 Bayonne - Tél. 05 59 59 11 00

Pau

6 rue Camy - 64000 Pau - Tél. 05 59 02 26 26

> APAVIM

Association pyrénéenne d'aide aux victimes et de médiation
41 rue Bonado - 64000 Pau - Tél. 05 59 27 91 23

> Agence départementale du numérique du 64

2 avenue Pierre Angot - 64053 Pau Cedex 9
Tél. 05 59 90 19 90
numerique64.fr

Rappel de quelques sites Internet nationaux :

agevillage.com

aidants.fr

(Association française des aidants familiaux)

amelie.fr

(assurance maladie)

francealzheimer.org

francebenevolat.org

point-infofamille.fr

preventionroutiere.asso.fr

sante.gouv.fr

santesolidarites.gouv.fr

securite-sociale.fr

service-public.fr

sfap.org

(Société française d'accompagnement et de soins palliatifs)

travail-solidarite.gouv.fr

urssaf.fr



Les adresses des Maisons de la Solidarité départementale (MSD)

> Maison de la Solidarité départementale d'ANGLET

10 rue du Pont de l'Aveugle
64600 ANGLET
Tél. 05 59 52 30 50
Fax. 05 59 52 51 51

> Maison de la Solidarité départementale de BIARRITZ

1 avenue Jean Jaurès
64200 BIARRITZ
Tél. 05 59 01 61 61
Fax. 05 59 01 61 60

> Maison de la Solidarité départementale de BAYONNE

7 avenue Gibéléou
64100 BAYONNE
Tél. 05 59 50 62 62
Fax. 05 59 50 62 50

> Maison de la Solidarité départementale de ST-JEAN DE LUZ

Résidence Paquier
15 rue Chauvin Dragon
64500 SAINT-JEAN-DE-LUZ
Tél. 05 59 51 65 65
Fax. 05 59 51 65 69

> Maison de la Solidarité départementale d'USTARITZ

La Guadeloupe - Rue Hiribéhère
64250 USTARITZ
Tél. 05 59 70 51 51
Fax. 05 59 93 71 29

> Maison de la Solidarité départementale de SAINT-PALAIS

Boulevard de la Madeleine
64120 SAINT-PALAIS
Tél. 05 59 65 92 12
Fax. 05 59 65 98 08

> Maison de la Solidarité départementale de PAU

2 rue Pierre Bonnard
64000 PAU
Tél. 05 59 14 84 84
Fax. 05 59 14 84 40

> Maison de la Solidarité départementale de MORLAAS

1 rue Françoise Dolto
64160 MORLAAS
Tél. 05 59 72 14 72
Fax. 05 59 72 14 99

> Maison de la Solidarité départementale de NAY

Centre Multi-services
8 cours Pasteur
64800 NAY
Tél. 05 59 61 04 83
Fax. 05 59 61 00 31

> Maison de la Solidarité départementale de BILLÈRE

Allée Montesquieu
64140 BILLÈRE
Tél. 05 59 72 03 03
Fax. 05 59 72 03 00

> Maison de la Solidarité départementale d'OLORON

14 rue Adoue
64400 OLORON
Tél. 05 59 10 00 70
Fax. 05 59 10 00 75

> Maison de la Solidarité départementale d'ORTHEZ

5 rue Jean-Marie Lhoste
64300 ORTHEZ
Tél. 05 59 69 34 11
Fax. 05 59 67 13 87

Glossaire

ALMA

Allo maltraitance des personnes âgées et/ou handicapées

APA

Allocation personnalisée d'autonomie

APL

Aide personnalisée au logement

CARSAT

Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail (anciennement CRAM)

CCAS

Centre communal d'action sociale

CIAPA

Comité départemental d'information et d'action en faveur des personnes âgées

CIAS

Centre intercommunal d'action sociale

CLIC

Centre local d'information et de coordination

CODERPA

Comité départemental des retraités et des personnes âgées

CRAM

Caisse régionale d'assurance maladie (remplacé par CARSAT au 01/07/2010)

EHPAD

Etablissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes

GIR

Groupe iso-ressources = niveau de dépendance de personne âgée

HAD

Hospitalisation à domicile

MSD

Maison de la solidarité départementale

SSIAD

Service de soins infirmiers à domicile

URSSAF

Union de recouvrement des cotisations de sécurité sociale et d'allocations familiales



Conseil général des Pyrénées-Atlantiques
Hôtel du Département
64 avenue Jean BIRAY - 64058 PAU Cedex 9
cg64.fr