

Guide pratique
Édition 2021



Être aidant d'un proche en perte d'autonomie

Séniors

Enfants et adultes en situation de handicap
et leurs aidants



Des solidarités utiles au quotidien

Un Français sur six prend soin d'un proche au quotidien, et beaucoup ignorent qu'ils ont ce rôle d'aidant. Appuyer les aidants, leur permettre de connaître leurs droits et d'y avoir accès, c'est une des missions premières du Département. Les politiques publiques de solidarité sont indispensables au quotidien des personnes âgées et des personnes en situation de handicap. Pour l'heure, je souhaite que ce guide et son annuaire vous soient le plus utile possible pour accéder à l'information sur vos droits, pour votre bien-être et celui de vos proches.

Olivier Capitanio

Président du Conseil départemental du Val-de-Marne

Le Département du Val-de-Marne aux côtés des seniors, des enfants et adultes en situation de handicap, et de leurs aidants.

60 000
aides octroyées
par le Département



Droit au répit



Aide à domicile



Aide en établissement



Téléassistance



Transport adapté

Sommaire

■ Savoir à qui s'adresser	4
■ Proposer un lieu de vie adapté	9
■ Aider à l'autonomie	20
■ Accompagner son proche dans les moments difficiles	33
■ Être soutenu en tant qu'aidant	38

Comment le Département aide-t-il les personnes âgées et les personnes en situation du handicap ?

Il consacre près de 20 % de son budget aux personnes âgées et aux personnes en situation du handicap. L'aide aux aidants est aussi un des objectifs prioritaires de notre politique en direction de ce public fragilisé. Ils sont le pivot indispensable d'un soutien à domicile.



Odile Séguret

Vice-Présidente du Conseil départemental,
chargée de l'autonomie des personnes âgées
et des personnes en situation de handicap

Savoir à qui s'adresser



Des structures départementales, municipales ou associatives pour faciliter les démarches.

Les espaces autonomie

Les espaces autonomie accueillent et accompagnent sur rendez-vous les personnes en situation de handicap dans la constitution de leur dossier MPDH (accueil de proximité), les seniors et leurs aidants. Les professionnels des Espaces Autonomie réalisent une évaluation globale de la personne accueillie et l'accompagne dans la recherche de solutions adaptées à ses besoins.

- Écoute et analyse du besoin.
- Proposition d'aides adaptées à mettre en place : soins, transports, téléassistance, hébergement, loisirs, etc.
- Accompagnement dans les démarches.
- Présentation d'une offre d'ateliers comme des groupes de parole ou des actions collectives de santé.

Voir coordonnées page 2 de l'annuaire central.

La Maison départementale des personnes handicapées (MDPH)

La MDPH est un lieu d'accueil, d'information et d'orientation pour les enfants et adultes en situation de handicap, ou leur représentant légal.

Ses principales missions sont :

- accueillir, écouter, conseiller les enfants et adultes en situation de handicap et leur famille ;
- évaluer les besoins de compensation des personnes handicapées ;
- aider à la formulation des demandes relevant de la compétence de la MDPH ;
- attribuer des prestations et proposer une orientation scolaire, médico-sociale ou professionnelle ;
- assurer le fonctionnement de la CDAPH (commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées).

Voir coordonnées page 2 de l'annuaire central.

Les Centres communaux d'action sociale (CCAS)

Ces structures municipales accueillent et informent les personnes âgées et les personnes en situation de handicap.

De nombreux CCAS proposent des prestations pour favoriser le soutien à domicile (portage de repas, aide ménagère, dépôt de demande de téléassistance...) et pour promouvoir les activités culturelles des retraités. C'est auprès d'eux qu'il faut déposer un dossier d'aide sociale à l'hébergement pour financer une place en établissement (EHPAD ou USLD) ou un foyer d'accueil pour personnes en situation de handicap.

Liste consultable dans la rubrique « adresses utiles » du site www.valdemarne.fr ou par téléphone au 3994.

Les associations

Les associations représentant les personnes âgées et les personnes en situation de handicap, les associations de loisirs, les associations spécialisées dans certaines maladies, les associations culturelles, peuvent être des lieux d'accueil et de ressources. Elles informent et orientent les usagers et leurs aidants sur les dispositifs et les aides dont ils peuvent bénéficier. Elles peuvent également proposer des activités diverses, des sorties, des groupes de parole et d'échange.

Liste consultable dans la rubrique « adresses utiles » du site www.valdemarne.fr ou contacter le CCAS du domicile du proche (liste consultable sur www.valdemarne.fr).

Les Espaces départementaux des solidarités (EDS)

Les EDS sont des structures départementales regroupant des professionnels de l'action sociale. Ils reçoivent les Val-de-Marnais rencontrant des difficultés sur le plan individuel, familial, économique ou social. Ils les informent sur les droits, les services, les aides et peuvent aussi les accompagner dans leurs démarches (demande de revenu de solidarité active (RSA), aide financière exceptionnelle, etc.)

Voir coordonnées page 3 de l'annuaire central.

Accéder aux droits et aux aides financières

Pour un proche en perte d'autonomie dans les actes de la vie courante (toilette, habillage, déplacements...)

Une demande d'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) pour les personnes âgées de 60 ans ou plus, en perte d'autonomie ou une demande de Prestation de compensation du handicap (PCH) pour les personnes de moins de 60 ans, en situation de handicap, peuvent être déposées.

Un travailleur social de l'équipe APA (Conseil départemental) ou de la PCH (MDPH) évaluera le niveau d'autonomie ainsi que les besoins de la personne et de son aidant et pourra proposer un plan d'aide.

L'APA ou la PCH financent en partie les aides nécessaires pour le soutien à domicile (aides à la toilette, aide techniques, aménagement du domicile, accueil temporaire...) ou pour une entrée en institution.

À noter que depuis décembre 2019, les usagers val-de-marnais concernés peuvent déposer en ligne leur demande d'APA et ensuite suivre en ligne le traitement de leur dossier jusqu'aux paiements.

Pour plus de renseignements, contacter l'espace autonomie de votre territoire ou la MDPH (coordonnées page 2 de l'annuaire central). Vous pouvez également consulter le guide pratique « L'allocation personnalisée d'autonomie » édité par le Département.

Pour un proche encore autonome, mais qui présente les premiers signes d'une perte d'autonomie

Il convient de faire appel au service social de la Caisse régionale d'assurance maladie d'Île-de-France (Cramif) ou à l'action sociale de la Caisse nationale d'assurance vieillesse (Cnav).

Pour les salariés aidants, des régimes de retraite (Agirc Arrco, IRCANTEC, etc) financent des solutions de répit et proposent des dispositifs de soutien. Pour plus d'informations s'adresser au service d'action sociale de la caisse de retraite principale et/ou complémentaire.

(voir coordonnées page 4 de l'annuaire central).

Une évaluation des besoins est réalisée, dans le département, par deux structures, l'EVA ou l'UMEG, en complément de l'action du service social de la Cramif.

L'aide attribuée permet de mettre en place un ou plusieurs services (aide au ménage, aux courses, au transport, amélioration de l'habitat, aide au retour à domicile après hospitalisation, hébergement temporaire en établissement, etc.). L'aide est limitée et soumise à condition de ressources.

Le bilan gérontologique hospitalier

Certains hôpitaux font passer des bilans gérontologiques aux personnes âgées. Il s'agit d'un bilan médical approfondi sans hospitalisation.

Ces hôpitaux permettent aussi de rencontrer des professionnels médico-sociaux qui apportent des conseils sur les aides existantes (service de soins infirmiers à domicile, aides techniques, accueil de jour, etc.).

Il existe également des consultations « mémoire » qui évaluent les troubles de la mémoire en pratiquant des tests et des examens cliniques.

Parlez-en à votre médecin traitant.

Voir coordonnées des lieux proposant des bilans gérontologiques et des consultations mémoire page 6 de l'annuaire central.

Les Unités mobiles interdépartementales (UMI)

Les UMI développent en priorité des solutions alternatives à l'hospitalisation psychiatrique. Elles mènent des actions de prévention, d'évaluation, d'apaisement et de réinsertion, qui sont mises en œuvre par une équipe pluridisciplinaire, spécialisée dans le domaine de l'autisme et des troubles envahissants du développement (TED). Ces unités interviennent au sein des institutions ou des familles de façon souple et réactive, avec l'accord de toutes les parties, à la demande des parents ou d'un professionnel (sanitaire, médico-social, social, etc.).

Voir coordonnées page 8 de l'annuaire central.

Proposer un lieu de vie adapté



Le maintien à domicile peut être soutenu par plusieurs dispositifs.

Faire appel à des relais à domicile

Les Services d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD)

Ils interviennent au domicile des personnes âgées ou des personnes en situation de handicap se trouvant dans l'impossibilité d'accomplir seules certains actes de la vie quotidienne : aide à la toilette, habillage, prise des repas, transferts, services ménagers.

L'aide peut être assurée par :

- Un service qui emploie des aides à domicile (service prestataire). Le service assure le remplacement de son personnel et veille à la qualité de l'intervention.
- Un service qui trouve, pour le particulier, un professionnel et effectue l'ensemble des formalités administratives liées à l'emploi de ce salarié (service mandataire). Le particulier est alors l'employeur.
- L'aide à domicile peut également être assurée par l'emploi direct d'un salarié par le particulier lui-même (emploi de gré à gré).

Liste des services d'aide et d'accompagnement à domicile consultable sur le site www.valdemarne.fr ou en contactant le 3994.

Les services de portage de repas à domicile

Ils s'adressent aux personnes âgées ou aux personnes en situation de handicap, et peuvent être gérés par la commune, une association ou une entreprise.

Le coût du portage de repas peut être financé (en tout ou partie) par l'APA (Allocation personnalisée d'autonomie), ou par l'action sociale de la caisse de retraite principale (caisse qui verse la pension la plus élevée).

Pour plus de renseignements, contacter le CCAS (liste consultable dans la rubrique « adresses utiles » du site www.valdemarne.fr) l'espace autonomie de votre territoire (coordonnées page 2 de l'annuaire central).

Les Services de soins infirmiers à domicile (SSIAD)

Ils assurent des soins à domicile, sur prescription médicale, auprès des personnes âgées et des personnes en situation de handicap. Parlez-en à votre médecin traitant. À noter qu'il est possible de faire appel à un infirmier en libéral pour les soins infirmiers à domicile.

Voir coordonnées page 17 de l'annuaire central.

Les Services polyvalents d'aide et de Soins à domicile (SPASAD)

Ils assurent à la fois les missions d'un SSIAD et celles d'un SAAD. Les usagers ne sont donc plus obligés de faire appel à deux services, ni de coordonner leurs interventions.

*Pour plus de renseignements contacter l'espace autonomie de votre territoire.
Voir coordonnées page 2 de l'annuaire central.*

Les Équipes spécialisées Alzheimer (ESA)

Elles s'adressent aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'un trouble apparenté diagnostiqués à un stade léger ou modéré. L'ESA a pour objectif de soutenir les personnes fragilisées par la maladie dans les actes de la vie quotidienne.

Sur prescription médicale du médecin traitant ou du spécialiste, les prestations de soins en réhabilitation et d'accompagnement sont prises en charge par l'Assurance maladie et sont réalisées au domicile.

Voir coordonnées page 7 de l'annuaire central.

Les Services d'accompagnement à la vie sociale (SAVS)

Les SAVS apportent à des adultes en situation de handicap, vivant à domicile, un soutien personnalisé qui favorise leur autonomie et leur intégration dans la vie sociale et professionnelle.

Ils proposent par exemple des visites à domicile, des accompagnements dans les démarches administratives et/ou l'organisation d'activités extérieures.

Ces services sont accessibles après décision de la Commission des droits pour l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH). La demande est à déposer auprès de la MDPH.

Voir coordonnées page 19 de l'annuaire central.

Les Services d'accompagnement médico-social pour adultes handicapés (SAMSAH)

Ils réalisent les missions d'insertion sociale et professionnelle dévolues aux SAVS en intégrant l'intervention de professionnels de santé. Ces services sont accessibles après décision de la Commission des droits pour l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH). La demande est à déposer auprès de la MDPH.

Voir coordonnées page 20 de l'annuaire central.

Les Équipes mobiles de réadaptation / réinsertion (EMRR)

Il s'agit d'une unité pluridisciplinaire territorialisée qui a vocation à faciliter le retour ou le maintien d'une personne en situation de handicap (temporaire ou prolongée) dans son lieu de vie. Elle s'adresse aux personnes en situation de handicap dont l'état physique et/ou cognitif entraîne des difficultés fonctionnelles dans la vie quotidienne.

Voir coordonnées page 21 de l'annuaire central.

Pouvoir contacter une téléassistance 24 heures sur 24

Val'Écoute

Ce service permet à une personne abonnée d'être reliée à une station d'écoute 7/7 jours et 24/24 heures. La personne peut lancer un appel à partir d'une télécommande à conserver sur soi. Elle peut alors dialoguer avec un professionnel formé à l'écoute et à l'analyse rapide de la situation.

En cas de besoin ou de déclenchement d'appel sans réponse de l'abonné, le professionnel peut faire intervenir les proches, amis ou voisins et conjointement, si nécessaire, les secours d'urgence.

Le dispositif propose un accompagnement sociopsychologique pour les abonnés et leurs aidants afin de les aider à connaître leurs droits et d'être accompagné dans les démarches. Ce suivi est assuré par une équipe de professionnels dédiée.

La demande d'abonnement doit être effectuée auprès du CCAS du domicile de la personne concernée. Le plan d'aide de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) et de la Prestation de compensation du handicap (PCH) peut prévoir une prise en charge.

Les CCAS peuvent également proposer une prise en charge de l'abonnement.

En cas de plan canicule, le Département déclenche une plateforme d'appels via son prestataire, de façon à ce que chaque abonné soit contacté dans un délai de 4 jours maximum.

A noter également qu'en période estivale, le dispositif est gratuit pour tout nouvel usager non abonné à Val'Ecoute.

Voir coordonnées page 5 de l'annuaire central.

Aménager et adapter le logement

« liste non exhaustive »

Bel'Avie

Bel'Avie est le prestataire de l'Allocation personnalisée d'Autonomie du Val-de-Marne depuis janvier 2018, pour les prestations d'évaluation et d'accompagnement individualisés, pour l'adaptation du logement des personnes âgées dépendantes.

Bel'Avie a pour ambition de permettre aux personnes en situation de handicap ou en perte d'autonomie de vivre en sécurité dans leur domicile. L'accompagnement du projet individualisé est réalisé par des ergothérapeutes, travailleurs sociaux et gestionnaires de projets spécialisés, pour faire le point sur les besoins, trouver les réponses les plus adaptées et les différentes aides au financement.

Voir coordonnées page 16 de l'annuaire central.

Merci Julie

« Merci Julie » aide à l'aménagement du domicile et propose un service de téléconsultation par mail aux particuliers et aux professionnels du Département. Un ergothérapeute est disponible du lundi au vendredi de 9h30 à 17h30. Les réponses sont généralement rapides (sous 48 heures).

Voir coordonnées page 16 de l'annuaire central.

Adaptia

Adaptia est spécialisée dans le conseil, l'expertise, le diagnostic et la préconisation d'aménagements de domicile pour les particuliers.

Voir coordonnées page 16 de l'annuaire central.

Soliha Est parisien

Cette entreprise associative locale a pour mission de conseiller propriétaires et locataires sur le plan administratif, technique, juridique et financier pour l'amélioration de leur habitat. Elle aide les personnes à élaborer des projets de travaux, à constituer des dossiers et à obtenir des financements.

Elle propose aux personnes en perte d'autonomie et/ou en situation de handicap l'intervention d'ergothérapeutes ayant pour rôle d'évaluer et de proposer les modifications nécessaires, pour un meilleur aménagement du logement au regard des besoins de l'occupant (installation d'une barre d'appui dans la salle de bains, changement d'une baignoire en douche, adaptation de l'accès au logement par exemple).

Voir coordonnées page 16 de l'annuaire central.

L'Agence nationale de l'habitat (Anah)

L'agence accompagne les projets d'aménagement du domicile permettant de l'adapter aux besoins de chaque personne âgée ou en situation du handicap. Conditions d'éligibilité : propriétaires occupants ou les propriétaires bailleurs, sous certaines conditions de ressources, logements de plus de 15 ans.

Voir coordonnées page 15 de l'annuaire central.

À savoir

L'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) et la Prestation de compensation du handicap (PCH) peuvent participer aux frais d'adaptation du logement. Certaines caisses de retraite et d'autres organismes peuvent également y contribuer.

Plusieurs professionnels comme Bel'Avie, Soliha, Merci Julie, Adaptia peuvent accompagner les projets d'aménagement de domicile et conseiller sur les aides techniques.

Pour plus de renseignements, contacter l'espace autonomie de votre territoire ou la MDPH. Voir coordonnées page 2 de l'annuaire central.

D'autres structures proposent à votre proche des conseils en termes de maîtrise de dépenses énergétiques. Favoriser le maintien à domicile passe aussi par la maîtrise de sa consommation d'énergie.

Espace conseil FAIRE

L'Agence locale de l'énergie et du climat – Maîtriser votre énergie (ALEC-MVE) propose de l'information sur les énergies renouvelables, les économies d'énergie et les travaux de rénovation énergétique de leur logement. Les habitants qui résident sur Paris-Est-Marne & Bois peuvent faire appel à un conseiller FAIRE gratuitement.

Voir coordonnées page 16 de l'annuaire central.

Le Conseil d'architecture, d'urbanisme et de l'environnement (CAUE) et l'Agence de l'énergie 94

Le CAUE met à disposition un service de conseil à destination des particuliers ayant un projet de construction, d'aménagement ou de rénovation. Un architecte conseiller et/ou un ingénieur en maîtrise de l'énergie assure des permanences dans le Val-de-Marne ou directement dans les locaux du CAUE à Maisons-Alfort.

Voir coordonnées page 14 de l'annuaire central.

Des solutions d'accueil temporaire peuvent compléter le maintien à domicile.

Des relais d'accueil temporaire

L'accueil de jour pour les personnes âgées souffrant d'une maladie neurodégénérative ou en perte d'autonomie physique

Il s'adresse principalement aux personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés disposant d'une certaine autonomie (aller aux toilettes ou s'alimenter seul par exemple). Certains accueils de jour peuvent prendre en charge des personnes atteintes d'autres maladies neurodégénératives. L'admission est conditionnée par un bilan gériatrique préalable, établissant l'existence de troubles neurodégénératifs.

La personne peut être reçue à la journée ou à la demi-journée, une à plusieurs fois par semaine. Elle bénéficie d'activités visant à stimuler la mémoire et à maintenir son autonomie : ateliers, chant, activités physiques, sorties, activités conviviales, etc. Ces accueils permettent aussi aux aidants un temps de répit pour eux-mêmes, ce qui est souvent indispensable pour leur équilibre personnel.

Voir coordonnées page 9 de l'annuaire central.

L'accueil de jour pour les adultes en situation de handicap

Les accueils de jour ne proposent pas d'hébergement. Pour être accueilli, il faut avoir reçu une décision favorable de la CDAPH (demande à formuler auprès de la MDPH) et être doté d'une relative autonomie dans les actes de la vie quotidienne (marcher, se nourrir, aller aux toilettes, etc.) mais avec une incapacité d'exercer une activité professionnelle. Ils offrent à leurs usagers des possibilités d'apprentissages pratiques, d'animation sociale et de loisirs.

Voir coordonnées page 11 de l'annuaire central.

L'accueil de nuit pour les personnes âgées

La personne est accueillie de la fin d'après-midi jusqu'au lendemain matin. Elle bénéficie des services de la maison de retraite (EHPAD), en particulier pour l'accomplissement des actes de la vie quotidienne : coucher, lever, habillage, toilette, prise de médicaments, de repas, etc.

Voir coordonnées page 14 de l'annuaire central.

L'hébergement temporaire

Les raisons d'un hébergement temporaire peuvent être multiples : pendant l'adaptation d'un logement, à la sortie de l'hôpital, en l'absence momentanée de l'aide à domicile ou de l'aidant ou, plus simplement, pour permettre à l'aidant de bénéficier d'un moment de répit. L'accueil temporaire permet aussi une acclimatation progressive à la vie en collectivité lorsque l'on envisage une entrée en établissement.

Il concerne les bénéficiaires de la PCH ou de l'APA dont la prise en charge est limitée à 90 jours par an (possible reste à charge). Lorsque l'intéressé est bénéficiaire de l'APA à domicile, il peut l'utiliser pour faire face aux frais de séjour, sous condition d'une demande préalable de la révision du plan d'aide. Pour les bénéficiaires de la Prestation de compensation du handicap (PCH) ou de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA). Une décision favorable préalable de la Commission des droits pour l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH) est nécessaire (demande à formuler auprès de la MDPH).

Voir coordonnées pages 13 à 15 de l'annuaire central.

L'accueil familial social

L'accueil familial social permet aux personnes âgées ou en situation de handicap, d'être accueillies à titre onéreux au domicile d'un particulier agréé par le Conseil départemental. Cet accueil peut être permanent, temporaire ou séquentiel, à temps plein ou à temps partiel, avec une prise charge possible par l'aide sociale à l'hébergement (ASH).

Pour plus de renseignements : 3994 ou sur le site www.valdemarne.fr

Si l'on héberge son proche chez soi, outre les services décrits plus haut, des aides financières peuvent faciliter cet accueil.

Les aides financières pour un hébergement permanent

Si le proche est bénéficiaire de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) ou de la Prestation de compensation du handicap (PCH) : il peut toujours en bénéficier. En cas de changement de département, il faut demander le transfert de son dossier au Conseil départemental du nouveau lieu de résidence.

Si le proche est titulaire de la carte d'invalidité ou carte mobilité inclusion - invalidité : il peut être déclaré, par l'hébergeant, fiscalement à sa charge et faire bénéficier celui-ci d'une part supplémentaire pour le calcul de l'impôt sur le revenu.

S'il s'agit d'une personne âgée de plus de 75 ans ayant de faibles revenus, hébergée gratuitement : le montant des avantages en nature (hébergement, nourriture, etc.) peut être déduit du revenu imposable, au titre des frais d'accueil (dans la limite d'un plafond annuel). Cependant, la personne hébergée devra ajouter ce montant à ses revenus.

Les aides financières pour un hébergement temporaire

Si la personne aidée bénéficie déjà de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) ou de la Prestation de compensation du handicap (PCH), elle peut continuer à en bénéficier au domicile de son aidant.

Pour plus de renseignements, contacter l'espace autonomie de votre territoire ou la MDPH (coordonnées page 2 de l'annuaire central).

D'autres formes d'hébergements peuvent être aussi proposées à votre proche.

Les maisons partagées

L'association « Simon de Cyrène » a créé des maisons partagées où résident des adultes valides et en situation de handicap, principalement cérébrolésés et bénéficiaires de la Prestation de compensation du handicap (PCH). Chacun dispose de son studio et peut retrouver les autres résidents dans des espaces de vie partagés comme le salon, la cuisine, etc.

Voir coordonnées page 21 de l'annuaire central.

Les maisons relais / pensions de famille

Il s'agit d'habitats communautaires destinés à des personnes à faible niveau de ressources en situation d'isolement ou d'exclusion sociale dans l'incapacité d'intégrer à court terme un logement ordinaire. Ils permettent de lutter contre la solitude grâce aux espaces et activités collectives, d'assurer la sécurité d'un proche par la présence d'un hôte et de constituer une étape vers l'accès à un logement individuel autonome.

Voir coordonnées page 21 de l'annuaire central.

Les résidences accueil

Ces résidences sont des maisons relais destinées aux personnes en situation de handicap psychique suivies par un service d'accompagnement (accompagnement social, SAVS ou SAMSAH).

Voir coordonnées page 20 de l'annuaire central.

Les résidences autonomie

Formule intermédiaire entre le domicile et un EHPAD, la résidence autonomie est un mode d'hébergement collectif non-médicalisé accueillant des personnes âgées autonomes ou des personnes vieillissantes, en situation de handicap, qui ont besoin d'un cadre sécurisant et d'être aidées occasionnellement. Les résidences autonomie disposent de studios ou de deux pièces offrant aux personnes résidentes un logement indépendant avec possibilité de bénéficier de locaux communs et de services collectifs (blanchissage, restauration, salle de réunion, etc.). Les personnes résidentes peuvent faire appel à toutes sortes de services d'aide à domicile hors de la structure si nécessaire (aide-ménagère ou porteur de repas par exemple).

Pour plus de renseignements, contacter l'espace autonomie de votre territoire. Voir coordonnées page 2 de l'annuaire central. Ou le site le portail national d'information : <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/>

Aider à l'autonomie



Pour favoriser l'autonomie, des services adaptés sont proposés dans différents domaines comme les transports, les activités, voire les vacances. Des structures spécialisées aident également à l'intégration scolaire et professionnelle.

L'aide aux démarches administratives

Certaines associations et des CCAS mettent à disposition du public des écrivains publics qui aident à remplir les documents administratifs destinés à divers organismes tels que la Caisse d'allocations familiales (Caf), la Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM), les offices HLM (demande de logement), le Centre des impôts (déclaration de revenus), etc. L'entretien est confidentiel et gratuit.

Des associations proposent également d'accompagner physiquement les personnes dans leurs démarches administratives.

Pour plus de renseignements, contacter l'espace autonomie, le CCAS ou l'EDS (coordonnées pages 2 et 3 de l'annuaire central).

La MDPH propose aux personnes handicapées, ou leur représentant légal, une aide à la formulation des demandes relevant de sa compétence du lundi au vendredi de 9 heures à 12 h 30 et de 13 h 30 à 16 h 30 (fermeture au public le mardi après-midi). Se présenter impérativement 30 minutes avant la fermeture. Possibilité d'être reçu sur rendez-vous de 13 h 30 à 16 heures le lundi, mercredi, jeudi et vendredi.

Pour plus de renseignements, contacter l'espace autonomie de votre territoire ou la MDPH (coordonnées page 2 de l'annuaire central).

L'aide à l'intégration scolaire et socioprofessionnelle

Les Services d'éducation spécialisée et de soins à domicile (SESSAD)

Les SESSAD s'adressent aux enfants et adolescents en situation de handicap. En plus d'accompagner les familles, ils favorisent l'intégration scolaire et l'autonomie de leurs enfants grâce à une équipe de professionnels et des moyens pédagogiques adaptés.

L'intervention proposée se tient dans les différents lieux de vie de l'enfant ou de l'adolescent et dans les locaux du SESSAD. Elle peut aussi se faire à l'école en milieu ordinaire ou dans un dispositif d'intégration collective comme les Classes pour l'inclusion scolaire (CLIS) et les Unités localisées pour l'inclusion scolaire (ULIS).

À noter que chaque SESSAD est spécialisé selon le type de handicap et prend une appellation différente selon ce dernier.

Une décision favorable de la Commission des droits pour l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH) est nécessaire (demande à formuler auprès de la MDPH).

Pour plus de renseignements, contacter l'espace autonomie de votre territoire ou la MDPH (coordonnées page 2 de l'annuaire central).

Les Instituts thérapeutiques, éducatifs et pédagogiques (ITEP)

Les ITEP accueillent les enfants, adolescents ou jeunes adultes qui présentent des difficultés psychologiques perturbant gravement la socialisation et l'accès aux apprentissages. L'accompagnement proposé ayant une visée éducative, pédagogique et thérapeutique, votre proche sera accueilli par une équipe pluridisciplinaire : médicale, paramédicale, enseignante et psychologique.

Une décision favorable de la CDAPH est nécessaire (demande à formuler auprès de la MDPH).

Pour plus de renseignements, contacter l'espace autonomie de votre territoire ou la MDPH (coordonnées page 2 de l'annuaire central).

Les Instituts médico-éducatifs (IME)

Les IME accueillent les enfants et adolescents atteints de déficience intellectuelle quel qu'en soit le degré. Ils regroupent les Instituts médico-pédagogiques (IMP) et les Instituts médico-professionnels (IMPro). L'objectif de ces instituts est de proposer un enseignement prenant en compte la déficience de l'enfant ou de l'adolescent à l'aide de techniques de rééducation. Ils sont spécialisés selon le degré et le type de handicap pris en charge.

Une décision favorable de la CDAPH est nécessaire (demande à formuler auprès de la MDPH).

Pour plus de renseignements, contacter l'espace autonomie de votre territoire ou la MDPH (coordonnées page 2 de l'annuaire central).

Les Instituts d'éducation motrice (IEM)

Les IEM accueillent des enfants et des adolescents présentant une déficience motrice quelle qu'en soit la cause. Afin de favoriser leurs inclusions sociale et professionnelle ces instituts proposent un accompagnement scolaire, médical ainsi que des formations professionnelles.

Une décision favorable de la CDAPH est nécessaire (demande à formuler auprès de la MDPH).

Pour plus de renseignements, contacter l'espace autonomie de votre territoire ou la MDPH (coordonnées page 2 de l'annuaire central).

Les Instituts d'éducation sensorielle (IES)

Les IES accueillent des enfants et adolescents avec une déficience auditive et/ou visuelle pouvant présenter des troubles et handicaps associés. Ces instituts mettent en place des moyens spécifiques pour le suivi médical, la compensation du handicap, l'acquisition de connaissances scolaires et la formation professionnelle, afin de réaliser leur intégration familiale, sociale et professionnelle.

Une décision favorable de la CDAPH est nécessaire (demande à formuler auprès de la MDPH).

Pour plus de renseignements, contacter l'espace autonomie de votre territoire ou la MDPH (coordonnées page 2 de l'annuaire central).

Les Établissements et services d'aide par le travail (ESAT)

Ces structures s'adressent aux personnes en situation de handicap qui ne sont pas assez autonomes pour travailler en milieu ordinaire ou dans une entreprise adaptée. Elles leur permettent d'exercer une activité professionnelle tout en bénéficiant d'un soutien médico-social et éducatif. Une décision favorable de la CDAPH est nécessaire (demande à formuler auprès de la MDPH).

Pour plus de renseignements, contacter l'espace autonomie de votre territoire ou la MDPH (coordonnées page 2 de l'annuaire central).

Les Centres de formation d'apprentis (CFA)

Ces organismes de formation s'adressent aux jeunes apprentis de 16 à 25 ans. Ils leur fournissent une formation générale et technologique en complément de la formation reçue en entreprise.

Une personne en situation de handicap n'est pas concernée par cette limite d'âge et peut bénéficier d'un contrat d'apprentissage aménagé.

Voir les coordonnées page 5 de l'annuaire central.

Les missions locales

Structures réservées aux jeunes de 16 à 25 ans, en situation de handicap ou non, elles ont pour mission de les accompagner dans leur projet professionnel en leur apportant un suivi personnalisé et en favorisant leur accès à l'emploi.

Voir les coordonnées page 5 de l'annuaire central.

Pôle emploi

Sur chaque site, des conseillers spécialisés accompagnent les personnes reconnues travailleurs handicapés dans leurs démarches par le biais de services adaptés : informations sur la législation en vigueur, aide dans le parcours vers l'emploi, proposition d'offres d'emploi adaptées aux personnes en situation de handicap, etc.

Voir les coordonnées page 5 de l'annuaire central.

Cap Emploi

Présents dans tous les départements, ces organismes proposent gratuitement d'accompagner les personnes en situation de handicap dans leur recherche d'emploi, leur projet de formation et leur prise de poste.

Une décision favorable de la CDAPH est nécessaire (demande à formuler auprès de la MDPH).

Voir les coordonnées page 5 de l'annuaire central.

L'aide à la mobilité

Le service de transport adapté

Filival

Filival-Pam 94 est un service de transport à la demande adapté pour les Val-de-Marnais titulaires d'une carte d'invalidité justifiant d'une invalidité supérieure ou égale à 80 % ou d'une carte mobilité inclusion mention invalidité, quels que soient leur âge et leur handicap pour des trajets non couverts par d'autres dispositifs ou aides spécifiques (transports scolaires et/ou médicaux vers des établissements sociaux ou médico-sociaux).

Des véhicules adaptés assurent les déplacements sur toute l'Île-de-France. Ces déplacements peuvent être réguliers ou occasionnels. Afin de favoriser l'insertion professionnelle, la priorité est accordée aux déplacements domicile/travail.

L'utilisation du service est soumise à une participation financière de l'utilisateur et à une inscription préalable auprès de l'agence Filival-Pam 94. Elle peut s'effectuer par courrier ou directement à l'agence.

Voir coordonnées page 5 de l'annuaire central.

Le forfait de transport

Améthyste

Le forfait Améthyste c'est la possibilité d'obtenir la carte Navigo à tarif réduit (25€ par an) qui permet de se déplacer dans toute l'Île-de-France (zone de 1 à 5).

Il s'adresse aux personnes de 60 ans et plus, non-imposables, et les personnes en situations de handicap résidant depuis au moins un an dans la Val-de-Marne, (*voir toutes les conditions d'accès sur www.valdemarne.fr*),

À noter : les personnes retraitées imposables doivent utiliser le passe Navigo Senior d'Île-de-France Mobilités (forfait annuel

à raison de 37,60 € mois). Elles peuvent profiter d'une aide départementale de 60€/an après six mois d'utilisation sans interruption.

La demande peut être faite en ligne depuis le site valdemarne.fr, en joignant directement les pièces justificatives.

Les personnes qui souhaitent être aidées pour faire leur demande, peuvent se rendre dans l'un de ces quatre espaces de solidarité (EDS) où les équipes du Département les accueilleront : Boissy-Saint-Léger, Champigny-sur-Marne, Orly, Vitry-sur-Seine ou dans les permanences départementales

Voir coordonnées page 5 de l'annuaire central.

La Carte mobilité inclusion (CMI)

Cartes de priorité, d'invalidité ou de stationnement : depuis le 1^{er} juillet 2017, c'est la Carte mobilité inclusion (CMI) qui les remplace. Destinée aux personnes en perte d'autonomie, sa demande se fait auprès de la MDPH ou en même temps qu'une demande d'Allocation personnalisée d'autonomie (APA).

Elle peut comporter trois mentions : invalidité, priorité ou stationnement. C'est l'imprimerie nationale qui la fabrique et l'envoi aux bénéficiaires après leur avoir demandé une photo.

À noter : pour ceux qui ont déjà une carte papier, celle-ci reste valable jusqu'à sa date d'expiration ou au plus tard le 31 décembre 2026.

Pour plus de renseignements : 3994 ou www.valdemarne.fr, ou contacter l'espace autonomie de votre territoire ou la MDPH (coordonnées page 2 de l'annuaire central).

L'allocation taxi

Le Conseil départemental a mis en place l'allocation taxi pour les personnes âgées de 60 ans et plus ou les personnes en situation de handicap qui ont besoin d'être accompagnées pour effectuer leurs déplacements de proximité (démarches administratives, courses), se rendre à des activités de loisir ou à une consultation médicale.

L'allocation taxi est une aide accordée sous conditions et d'un montant annuel maximum de 183 €.

Voir coordonnées page 5 de l'annuaire central.

Les dispositifs d'accompagnement à la mobilité

L'accompagnement pédagogique « Wimoov »

Pour les personnes en situation de handicap : accompagnement ayant pour objectif de favoriser l'autonomie de la personne pour lui apprendre à effectuer seule le déplacement choisi : formation à l'accès aux ressources Internet, à l'information sur les transports accessibles, accompagnement sur les lieux du trajet, apprentissage de l'usage des transports publics, etc.

En 13 heures de formation, le stagiaire apprend à maîtriser un trajet régulièrement emprunté (travail, famille) grâce à l'accompagnement personnalisé d'un conseiller mobilité.

Pour les personnes âgées : accompagnement aux changements de comportements, pour une mobilité autonome, responsable et durable, à travers des ateliers collectifs. Les deux principaux objectifs sont :

- Prévenir les risques liés à la perte d'autonomie ;
- Favoriser le bien-vieillir par l'utilisation optimale des services de mobilité existants.

Voir coordonnées page 5 de l'annuaire central.

L'accompagnement RATP : les Compagnons du voyage

Cette association facilite l'accès des transports en commun à toute personne ayant des difficultés temporaires ou permanentes pour se déplacer seule, grâce à un accompagnement personnalisé de porte à porte, à Paris, en région Île-de-France, en France, voire à l'étranger.

Voir coordonnées page 5 de l'annuaire central.

Différents sites proposent également des informations sur les transports en commun accessibles aux personnes à mobilité réduite ou sur des sociétés de location de voitures adaptées.

Voir coordonnées pages 5 et 6 de l'annuaire central.

Des communes proposent aussi un service de mobilité à la demande pour les déplacements pratiques (courses, rendez-vous médicaux) de proximité.

Pour plus de renseignements contacter l'espace autonomie de votre territoire.

Le service sortir Plus

Il s'adresse aux personnes âgées de 75 ans et plus confrontées à l'isolement ou à la solitude et détenteurs d'une retraite complémentaire (Agirc Arrco). Sans condition de ressources, ce service propose de financer via un Chéquier emploi service universel (CESU) un accompagnateur.

Pour plus de renseignements rendez-vous sur le site de votre caisse de retraite complémentaire (coordonnées page 5 de l'annuaire central).

Des temps d'accueil et de partage

Les accueils de jour

Les accueils de jour sont des lieux de vie qui ne fonctionnent qu'en journée : ils ne proposent pas d'hébergement.

L'accueil de jour pour les personnes souffrant d'une maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés

La personne peut être accueillie à la journée ou à la demi-journée, une à plusieurs fois par semaine. Elle bénéficie d'activités visant à stimuler sa mémoire et à maintenir son autonomie : ateliers, chant, activités physiques, sorties, activités conviviales, etc.

Plus d'informations page 14 du guide. Coordonnées page 9 de l'annuaire central.

L'accueil de jour pour les adultes en situation de handicap

Il offre à ses usagers des possibilités d'apprentissages pratiques, d'animation sociale et de loisirs.

Plus d'informations page 15 du guide. Coordonnées page 11 de l'annuaire central.

Les Groupes d'entraide mutuelle (GEM)

Gérés par et pour les personnes souffrant de troubles psychiques ou avec des lésions cérébrales acquises, les GEM sont des lieux de convivialité qui leur permettent de se rencontrer et de partager des activités.

Chacun participe, selon son rythme et ses envies, à la vie de la structure. Les usagers, adhérents du GEM, s'entraident, construisent des projets, reprennent confiance en eux, recréent des liens sociaux et s'ouvrent vers l'extérieur grâce à un réseau de partenaires sociaux, associatifs, artistiques.

L'accueil est assuré par des animateurs ou des coordinateurs qui accompagnent les usagers dans une démarche de progression vers l'autonomie.

Voir coordonnées page 22 de l'annuaire central.

Les séjours de vacances

Le programme seniors en vacances

Le programme seniors en vacances, financé par l'Agence nationale des Chèques-Vacances (ANVC), permet aux personnes âgées de 60 ans et plus, retraités ou sans activité professionnelle, de bénéficier d'un séjour de vacances à tarif préférentiel, vers plus de 150 destinations, hors juillet et août.

Voir coordonnées page 24 de l'annuaire central.

Les Villages vacances du Département

Le Conseil départemental gère deux Villages vacances permettant aux Val-de-Marnais de bénéficier de tarifs adaptés à leur budget : Guébriant en Haute-Savoie et Jean Franco en Savoie.

Ces sites offrent un hébergement et une restauration avec un accueil professionnel et des conditions de séjour adaptées à tous.

À noter : le village de Guébriant propose trois appartements adaptés aux personnes à mobilité réduite.

Découvrez les Villages vacances Guébriant et Jean-Franco sur <http://villages-vacances.valdemarne.fr/>

Les séjours adaptés

Pour la personne accompagnée, les vacances sont l'occasion de vivre un moment de ressourcement grâce à des équipes et à des environnements adaptés.

Pour l'aidant, de nombreux dispositifs se développent, lui permettant de partir seul ou avec la personne qu'il soutient, ou bien d'organiser un séjour pour son proche accompagné par des professionnels qualifiés.

Pour plus de renseignements, contacter l'espace autonomie de votre territoire (voir coordonnées page 2 de l'annuaire central). Rapprochez-vous des associations de malades ou d'aidants (France Alzheimer, association Ariane Falret, etc...). Il existe également des agences de voyages spécialisées. Les caisses de retraite complémentaires proposent également ce type d'offre en lien avec ses partenaires (Villages répit familles, etc).

Les activités sportives et de loisirs

Le sport sur ordonnance

Toute personne atteinte d'une Affection de longue durée (ALD) peut se voir prescrire par son médecin traitant une activité physique adaptée.

Voir coordonnées page 23 de l'annuaire central.

Le dispositif Prescri'Forme

Ce dispositif présent en Île-de-France a la particularité d'étendre la prescription d'une activité physique adaptée aux médecins spécialistes, libéraux et hospitaliers, pour des personnes souffrant aussi bien d'une Affection de longue durée (ALD), que d'obésité ou d'hypertension artérielle. Il met également en place une plateforme téléphonique départementale pour aider les médecins dans leur prescription. À noter qu'il existe des structures (clubs sportifs, associations, etc.) certifiées Prescri'Forme.

Voir coordonnées page 23 de l'annuaire central.

Une aide financière à la pratique sportive

La Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) du Val-de-Marne propose aux usagers qui lui sont affiliés, ainsi qu'aux membres de leur foyer ayant de faibles revenus, atteints d'une Affection longue durée (ALD), de participer partiellement au financement d'un abonnement à un club de sport certifié dans le cadre du dispositif Prescri'Forme.

Voir coordonnées page 4 de l'annuaire central.

La Fédération française sports pour tous (FFST)

La FFST propose une offre d'activités physiques adaptées et variées pour tous les publics (enfants, adolescents, adultes, personnes âgées, personnes en situation de handicap). Pour vous informer sur l'offre sportive de votre département vous pouvez contacter le comité départemental.

Voir coordonnées page 24 de l'annuaire central.

La Fédération française du sport adapté (FFSA)

La FFSA permet à tous ses licenciés et personnes en situation de handicap mental ou psychique de pratiquer une activité physique adaptée. Pour vous informer sur l'offre sportive de votre département vous pouvez contacter le comité départemental.

Voir coordonnées page 24 de l'annuaire central.

La Fédération française handisport (FFH)

La FFH propose une activité sportive adaptée à toute personne présentant un handicap qu'il soit physique ou sensoriel. Pour vous informer sur l'offre sportive de votre département vous pouvez contacter le comité départemental.

Voir coordonnées page 24 de l'annuaire central.

La Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (FFEPGV)

Cette fédération multisport s'adresse à tous les publics souhaitant pratiquer une activité sportive. Pour vous informer sur l'offre sportive de votre département vous pouvez contacter le comité départemental.

Voir coordonnées page 24 de l'annuaire central.

Les activités culturelles de l'Université Inter âges

Cette association propose à ses adhérents de tout âge ainsi qu'aux membres de structures partenaires différentes activités culturelles sous forme de cours, ateliers, conférences ou de visites.

Voir coordonnées page 24 de l'annuaire central.

Le programme Silver Fourchette

Il s'agit d'un programme de prévention dédié à l'alimentation des personnes âgées développé par l'Association Agriculture et développement durable. Présent dans le Val-de-Marne depuis 2017, Silver Fourchette s'adresse aussi bien aux seniors à domicile qu'aux aidants, en proposant des actions variées autour de l'alimentation des seniors : ateliers de cuisine, conférences, lotos gourmands...

Voir coordonnées page 24 de l'annuaire.

Le parcours proches aidants-alimentation

L'association agriculture et développement durable propose des conférences pour permettre aux proches aidants d'être plus à l'aise dans les gestes du quotidien en direction de leur proche en perte d'autonomie. Ces rencontres sont suivies de la mise en place de 4 ateliers qui abordent :

- La dégustation et les textures modifiées
- Le manger-main en dignité
- La dénutrition
- L'environnement du repas.

Un déjeuner est organisé lors de ces ateliers pour favoriser les échanges entre les aidants

Accompagnement à la vie culturelle

En partenariat avec France Alzheimer, certains lieux culturels (MAC VAL, Archives Nationales, Musée Picasso, Palais de Tokyo) proposent des ateliers et des visites à des personnes atteintes de troubles cognitifs.

L'association Culture et Hôpital organise également des activités culturelles et artistiques à destination des personnes atteintes de la Maladie d'Alzheimer ou troubles apparentés et ouvert à tous : séjours culturels à Paris (chant, art plastiques, danses); stages culturels en binômes artistes-soignants pour les malades jeunes (chant, danse, relaxation, arts plastiques, théâtre, etc.), balades culturelles « aidants-aidés ».

Accompagner son proche dans les moments difficiles



Organiser son entrée en établissement d'hébergement

Selon la situation de votre proche, plusieurs solutions d'hébergement sont possibles.

Concernant les personnes âgées, il peut s'agir d'un hébergement en maison de retraite (EHPAD ou USLD), en résidence autonomie, en famille d'accueil etc.

À noter que les Unités de soins de longue durée (USLD) mettent à disposition des moyens médicaux plus importants que les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) car elles s'adressent à des personnes très dépendantes dont l'état nécessite une surveillance médicale constante.

Pour les personnes en situation de handicap, l'hébergement peut se faire en Foyer d'accueil médicalisé (FAM), en Maison d'accueil spécialisée (MAS), en famille d'accueil etc. Une décision préalable d'orientation en établissement, délivrée par la Commission des droits pour l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH), est nécessaire.

Une personne accueillie dans un établissement habilité au titre de l'aide sociale ou en accueil familial social peut solliciter une prise en charge des frais d'hébergement lorsque ses ressources sont insuffisantes. Il s'agit d'une mesure de solidarité mise en œuvre par le Département.

Une participation aux frais d'hébergement dite « obligation alimentaire » peut être demandée à certains membres de la famille (conjoint, enfant, gendre, belle-fille).

Pour plus de renseignements, contacter le CCAS (liste consultable sur www.valdemarne.fr) ou l'espace autonomie de votre territoire (coordonnées page 2 de l'annuaire central).

Vous pouvez également consulter le guide pratique « Rechercher et financer une place en maison de retraite » édité par le Département.

Le protéger juridiquement

Le mandat de protection future

Le mandat de protection future permet à une personne de désigner, à l'avance, la ou les personnes chargées de veiller sur sa personne et/ou sur tout ou partie de son patrimoine, en prévision du jour où elle ne serait plus en état, physique ou mental, de le faire seule. Le mandat peut porter sur la protection de la personne, sur celle de ses biens ou sur les deux.

Les mesures nécessitant l'intervention du juge des tutelles

Les mesures de protection juridique

Il peut s'agir de la sauvegarde de justice, la curatelle ou la tutelle. Une personne qui est dans l'impossibilité de pourvoir seule à ses intérêts peut bénéficier d'une mesure de protection juridique adaptée à l'altération de ses facultés mentales ou corporelles.

L'ouverture d'une mesure de protection juridique ne peut être demandée au juge des tutelles, auprès du Tribunal d'instance, que par la personne elle-même, son conjoint, un membre de sa famille, la personne en charge de sa protection, d'autres proches entretenant des relations étroites et stables avec elle.

Ces demandes sont obligatoirement accompagnées d'un certificat circonstancié, établi par un médecin choisi sur une liste établie par le procureur de la République. Ce médecin peut solliciter l'avis du médecin traitant de la personne qu'il y a lieu de protéger.

Pour plus de renseignements : www.service-public.fr, l'espace autonomie de votre territoire. (coordonnées page 2 de l'annuaire central).

L'habilitation familiale

Elle permet au proche d'une personne dans l'incapacité de manifester sa volonté (époux, partenaire de PACS, concubin, ascendant, descendant...) de la représenter dans tous les actes de sa vie ou certains seulement, selon son état.

L'habilitation familiale n'entre pas dans le cadre des mesures de protection juridique, même si elle nécessite l'intervention du juge des tutelles, car, une fois la personne désignée pour recevoir l'habilitation familiale, le juge n'intervient plus, contrairement à la sauvegarde de justice, la tutelle ou à la curatelle.

Pour plus de renseignements : www.service-public.fr, l'espace autonomie de votre territoire (coordonnées page 2 de l'annuaire central). Il existe un dispositif gratuit, d'informations et de soutien aux curateurs et tuteurs familiaux proposé par l'UDAF 94 (loi du 5 mars 2007). Ce dispositif permet d'accompagner l'entourage des personnes fragiles dans la compréhension des différents types de mesures et les démarches à mener. Le service intervient également lorsque le tuteur en ressent le besoin, à tout moment au cours de l'exercice de la mesure de protection qui lui est confiée.

Accompagner son proche dans sa fin de vie

S'il vit à domicile

Le Service de soins infirmiers à domicile (SSIAD) ou des infirmiers libéraux peuvent intervenir sur prescription médicale pour réaliser les soins infirmiers et les soins de nursing.

Des soins palliatifs peuvent également être nécessaires pour soulager la douleur, apaiser la souffrance psychique et sauvegarder la dignité de la personne en fin de vie. Ils peuvent être dispensés par des infirmiers libéraux et des services d'Hospitalisation à domicile (HAD). Ils sont accessibles sur prescription médicale et remboursés par l'assurance maladie.

En Val-de-Marne, il existe deux réseaux de santé polyvalents, Onco Ouest 94 et Partage 94, dont les professionnels se déplacent au domicile du patient pour évaluer les besoins et coordonner les interventions des professionnels sur le plan sanitaire, social, psychologique et diététique. Ces réseaux sont également destinés à aider la famille et les proches du malade.

Coordonnées dans l'annuaire : réseaux de santé, p. 8; SSIAD, p. 17; services d'HAD, p. 21.

S'il réside en établissement d'hébergement

Les équipes des établissements médicalisés peuvent prodiguer des soins adaptés aux personnes âgées ou en situation de handicap en fin de vie. Elles réalisent ainsi des soins de confort et assurent une présence accrue auprès de la personne. En lien avec le médecin traitant, le médecin coordinateur de l'établissement peut faire appel à un service d'hospitalisation à domicile. Ces professionnels viennent en appui de l'équipe soignante de l'établissement pour accompagner au mieux la personne dans ses derniers moments.

Pour plus de renseignements, contacter la direction de l'établissement

S'il est hospitalisé

Il est possible de bénéficier de soins palliatifs à l'hôpital :

- en étant soigné au sein d'unités spécifiques de soins palliatifs,
- en bénéficiant de l'accompagnement d'équipes mobiles de soins palliatifs qui interviennent à la demande dans les différents services de l'hôpital.

Pour plus de renseignements, contacter l'hôpital.

Être soutenu
en tant
qu'aidant



Concilier sa vie professionnelle et son rôle d'aidant

Des dispositions sont prévues par la loi pour les salariés du privé et les fonctionnaires. Elles leur permettent de prendre des congés spécifiques ou d'adapter leur temps de travail afin d'accompagner un proche en fin de vie ou en perte d'autonomie importante.

Le congé de proche aidant pour les salariés du privé

Il s'adresse aux salariés qui souhaitent suspendre leur contrat de travail pour s'occuper d'un proche présentant un handicap ou une perte d'autonomie d'une particulière gravité. Ce congé, indemnisé depuis fin 2020, est de droit pour le salarié qui en fait la demande (loi du 28 décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement transformant le congé de soutien familial en congé de proche aidant).

Accessible sous conditions (lien familial ou étroit avec la personne aidée, résidence en France de la personne aidée), ce congé est attribué pour une durée limitée.

La CPAM du Val-de-Marne propose une aide financière dont l'objectif est de compenser la perte de salaire induite par la prise de ce congé.

À noter que des entreprises négocient et mettent en œuvre des mesures de facilitation pour leurs salariés en situation d'aidants : accès à des conseils pratiques, aménagements d'horaires, possibilité de dons de journées entre salariés, etc.

Pour plus de renseignements : www.service-public.fr ou contacter la CPAM (coordonnées page 4 de l'annuaire central).

La disponibilité et le temps partiel pour les fonctionnaires

Les fonctionnaires peuvent bénéficier de deux dispositifs proches du congé de proche aidant :

La disponibilité

Un fonctionnaire en disponibilité cesse d'exercer son activité professionnelle pendant une certaine période. Il ne bénéficie plus de sa rémunération et de ses droits à l'avancement et à la retraite.

Un fonctionnaire a le droit de demander sa disponibilité pour donner des soins à un proche, conjoint ou parent, atteint d'une maladie grave ou d'un handicap nécessitant la présence d'une tierce personne.

La disponibilité est accordée pour une durée maximum de trois ans avec possibilité de renouvellement.

Le temps partiel de droit

Un fonctionnaire a le droit d'obtenir un temps partiel pour donner des soins à un proche, conjoint ou parent, atteint d'une maladie grave ou d'un handicap nécessitant la présence d'une tierce personne.

Pour plus de renseignements : www.service-public.fr

Le congé de solidarité familiale pour les salariés et les fonctionnaires

Le congé de solidarité familiale permet de s'absenter pour accompagner un proche en fin de vie. **Ce proche peut être un ascendant, un descendant, un frère, une sœur ou une personne partageant le même domicile.** Sa durée maximale est de trois mois, renouvelable une fois. Avec l'accord de l'employeur, il peut être pris à temps partiel. Ce congé n'est pas rémunéré **mais l'aidant peut percevoir l'allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie.**

Ce congé est de droit si le salarié remplit les conditions pour en bénéficier : il ne peut donc pas être reporté ni refusé par l'employeur.

Pour plus de renseignements : www.service-public.fr

L'Allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie (AJAP)

L'AJAP est versée en cas d'accompagnement d'une personne en phase avancée ou terminale d'une affection grave et incurable. Elle peut être attribuée au bénéficiaire d'un congé de solidarité familiale, à un ascendant, descendant, frère, sœur, personne de confiance de la personne accompagnée ou qui partage le domicile de celle-ci, ou à un demandeur d'emploi indemnisé. Cette personne doit avoir suspendu ou réduit son activité professionnelle.

Pour plus de renseignements : www.service-public.fr

Aider son proche soi-même en étant rémunéré

Il est possible d'être rémunéré pour l'aide apportée à son proche en devenant son salarié. Il s'agit de l'emploi direct ou du gré à gré qui permet à la personne aidée de devenir l'employeur de son aidant.

Si la personne en perte d'autonomie n'est pas bénéficiaire de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA), elle peut employer librement toute personne, y compris un membre de sa famille, en tant qu'aide à domicile.

Si elle bénéficie de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA), elle peut employer un membre de sa famille, à l'exception de son conjoint, concubin ou partenaire de PACS. Si elle bénéficie de la Prestation de compensation du handicap (PCH) elle peut employer un membre de sa famille, sous certaines conditions.

L'APA et la PCH contribuent à la prise en charge des dépenses.

Pour plus de renseignements, contacter l'espace autonomie de votre territoire ou la MDPH (coordonnées page 2 de l'annuaire central).

Trouver du soutien en tant qu'aidant

Les espaces de parole, d'échange et de bien-être pour les aidants

Les groupes d'aide aux aidants sont des espaces autonomies, des associations, des services d'aide à domicile, des hôpitaux, des caisses de retraite.

De nombreux groupes de parole et d'échanges proposent de réunir les aidants afin de leur offrir un espace d'écoute, d'échange, face à leurs angoisses et difficultés, afin qu'ils se sentent moins isolés. Ils visent par ailleurs à lutter contre les risques d'épuisement, en apportant des conseils et des réponses concrètes aux aidants.

Les espaces autonomie portent une attention particulière aux aidants familiaux, à l'entourage et au voisinage. Ils sont des lieux d'écoute et de ressources mis à leur disposition et peuvent leur proposer des lieux d'échange tels que groupes de parole, ateliers-débats ou les orienter vers des actions collectives de soutien. Les aidants peuvent aussi bénéficier d'un soutien psychologique individuel (3 entretiens maximum).

Pour plus de renseignements, contacter l'espace autonomie de votre territoire ou la MDPH (voir coordonnées page 2 de l'annuaire central).

Le café des aidants

L'Association française des aidants a créé les cafés des aidants, des espaces d'échanges (un restaurant, un bar, un café, etc.) où les aidants peuvent se rencontrer, évoquer leur situation tout en recueillant des informations. Animés par un psychologue et un travailleur social, ils se déroulent une fois par mois avec à chaque fois un programme à thème.

Voir coordonnées page 25 de l'annuaire central.

Les ateliers « Soutenons les aidants »

Proposée par l'association INT-ACT, ce sont des ateliers en petits groupes (8 à 12 personnes) à destination des aidants, prioritairement en activité professionnelle.

Le Lien Psy

Le projet vise à proposer des séances avec un psychologue à des proches aidants à leur domicile (5 séances sur 6 mois). Il vise des proches aidants qui ne se saisissent pas des dispositifs d'aides dédiés.

La Halte relais

Organisée par l'association France Alzheimer Val-de-Marne, la Halte relais accueille conjointement la personne et son aidant familial. Au travers de temps d'activités et de convivialité, la Halte relais est un lieu de soutien, d'écoute, de partage d'expériences et d'échanges. L'aidant peut ainsi rencontrer de façon individuelle un psychologue ou participer à un moment d'échange avec d'autres familles pendant que son proche participe à des activités.

Voir coordonnées page 6 de l'annuaire central.

Les ateliers bien-être ou relaxation pour les aidants

Des associations proposent des ateliers de relaxation qui apportent aux aidants bien-être et détente à partir de principes simples d'étirement, d'automassage et de techniques de respiration.

Pour plus de renseignements, contacter l'espace autonomie de votre territoire (coordonnées page 2 de l'annuaire central) ou votre CCAS (liste consultable dans la rubrique « adresses utiles » du site www.valdemarne.fr).

L'atelier créatif de « Maux à mots »

Cet atelier s'adresse aux aidants accompagnés par la Maison des aidants de l'Abbaye et Handi-Répit. Composé d'une dizaine de personnes, le groupe est amené, à l'aide d'exercices corporels, de contes, de jeux d'écritures et de temps de partage à prendre du temps pour soi.

Coordonnées dans l'annuaire : Handi-Répit p. 11 ; Maison des aidants de l'Abbaye p. 20.

Une plateforme de conférences et des ateliers en ligne : Happy visio

Happy Visio est une plateforme regroupant des conférences et des ateliers en ligne. Ils sont à suivre depuis chez soi avec la possibilité d'interagir et de poser des questions aux experts.

Voir coordonnées page 25 de l'annuaire central.

Le soutien des jeunes aidants

Plusieurs dispositifs et associations proposent un soutien aux jeunes aidants : ateliers art-répit (association nationale Jeunes Aidants Ensemble-JADE), groupes de parole et ateliers collectifs pour les jeunes concernés par la maladie psychique d'un proche (dispositif « Les Funambules » des Œuvres Falret).

Voir coordonnées page 22 de l'annuaire central.

Prendre un temps de répit

Le droit au répit

L'aidant d'une personne âgée bénéficiaire de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) dispose d'un « droit au répit », notamment s'il a besoin d'une hospitalisation. Ce droit permet d'obtenir un financement supplémentaire, sous certaines conditions, pour l'hébergement temporaire, un renforcement des heures d'aide à domicile ou l'accueil de jour du proche âgé.

Pour plus de renseignements, contacter l'espace autonomie de votre territoire (coordonnées page 2 de l'annuaire central).

Les plateformes d'accompagnement et de répit

Ces plateformes s'adressent aux personnes en perte d'autonomie ou à leurs aidants. Elles proposent un accompagnement simultané de l'aïdé et de l'aïdant selon diverses formes :

- **pour l'aïdant**, un soutien individualisé, des réunions d'information, des rencontres conviviales permettant des échanges, des formations, l'organisation d'événements ;
- **pour l'aïdé**, un accueil de jour ;
- **pour les deux**, des activités communes et des séjours de vacances.

Voir coordonnées page 20 de l'annuaire central.

Le soutien téléphonique aux aidants

Le soutien téléphonique Val'Écoute

Le dispositif Val'Écoute apporte une écoute sécurisante (*voir page 12 du guide*), mais également une aide psychologique aux aidants des personnes âgées et/ou en situation de handicap abonnées à la téléassistance. Ce dispositif permet ainsi de soutenir les aidants, de prévenir les situations à risque, de rompre le sentiment d'isolement et de prévenir les risques d'épuisement.

Les aidants peuvent accéder au service d'assistance psychologique par le biais d'une ligne téléphonique dédiée.

Voir coordonnées page 5 de l'annuaire central.

Coordo aidance

Proposé par Un Brin de Causette qui accompagne les aidants dans la construction de leur projet de vie pour renforcer leur pouvoir d'agir auprès de leur proche.

Le soutien téléphonique proposé par des associations

Des associations mettent à disposition des aidants des numéros d'appel pour les soutenir, prévenir les risques d'épuisement et d'isolement, les informer et les orienter.

Plus de renseignements auprès l'espace autonomie de votre territoire (coordonnées page 2 de l'annuaire central) ou consulter le site www.valdemarne.fr.

La ligne nationale des aidants

L'association Avec Nos Proches a mis en place une plateforme d'écoute, d'information et d'orientation pour les aidants. Gratuite, elle fonctionne de 8 heures à 22 heures, 7 jours sur 7 toute l'année avec une possibilité d'écoute en dehors de ces horaires sur rendez-vous. Elle est animée par des écoutants formés qui sont tous des anciens aidants. Le numéro à appeler est le 01 84 72 94 72.

Voir coordonnées page 5 de l'annuaire central.

Les activités « accessibles » dans le Département

Le comité départemental du tourisme du Val-de-Marne

Cet organisme propose un grand nombre d'activités culturelles, sportives et de loisirs pour tous les Val-de-Marnais, y compris ceux en perte d'autonomie.

Voir coordonnées page 23 de l'annuaire central.

Les sorties proposées par les centres communaux d'action sociale (CCAS)

De nombreux CCAS du Val-de-Marne proposent des activités et des sorties culturelles aux personnes âgées et aux aidants.

Pour plus de renseignements, contacter le CCAS (coordonnées dans la rubrique « adresses utiles » du site www.valdemarne.fr).

Les centres sociaux et socioculturels du Val-de-Marne

Sur son territoire d'implantation, le centre social est un équipement de proximité qui accueille et porte une attention particulière aux familles et aux publics fragilisés ; c'est aussi un lieu de rencontres et d'échanges entre les générations, un lieu d'animation de la vie sociale locale, qui favorise la démocratie de proximité.

Voir coordonnées page 23 de l'annuaire central.

Formations et conseils aux aidants

La formation des aidants

Formation des aidants familiaux

L'association France Alzheimer Val-de-Marne propose un cycle de formation pour les aidants familiaux. Gratuite, elle est ouverte à tous les aidants familiaux, amicaux et de voisinage du Val-de-Marne accompagnant au quotidien une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'un trouble apparenté.

Voir coordonnées page 6 de l'annuaire central.

Formation des aidants de personnes atteintes d'une maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés

L'espace Conseil et accompagnement pour les aidants familiaux de personnes âgées (CAAPA) propose des cycles d'éducation thérapeutique aux aidants familiaux de personnes atteintes d'une maladie d'Alzheimer, ou d'une maladie apparentée. Cet accompagnement sous forme d'ateliers en groupe et d'entretiens individuels s'adresse aux patients suivis par le service des Murets situé à l'hôpital Saint Camille et à l'hôpital Charles-Foix.

L'objectif principal est d'améliorer la qualité de vie du malade et de l'aidant.

Voir coordonnées page 25 de l'annuaire central.

La plateforme Savoir être aidant

Cette plateforme de formation en ligne est portée par l'association FuturAge. Gratuite, elle est ouverte à tous les aidants afin de les informer sur les enjeux du bien vieillir et les accompagner au quotidien.

Voir coordonnées page 25 de l'annuaire central.

La sensibilisation-formation « RePairs Aidants »

L'APF France handicap organise des sensibilisations-formations pour les personnes accompagnant un proche en situation de handicap. Coanimées par un aidant et un professionnel, elles sont gratuites et le remboursement de la suppléance est possible.

Voir coordonnées page 25 de l'annuaire central.

La Compagnie des aidants

La Compagnie des aidants propose un réseau d'entraide des aidants par les aidants. La caravane « tous aidants » est une campagne d'information et de sensibilisation annuelle et nationale visant à aller à la rencontre des aidants et échanger sur leurs problématiques.

Voir coordonnées page 25 de l'annuaire central.

Formation et relaxation destinées aux aidants

Le réseau de santé Partage 94 propose une action gratuite organisée autour de 10 séances de formation, couplées à 10 séances de relaxation. L'intervention d'un auxiliaire de vie au domicile de votre proche peut être proposée gratuitement.

Voir coordonnées page 8 de l'annuaire central

Les centres de ressources

Plusieurs centres de ressources informent, soutiennent et conseillent les familles de personnes handicapées autour de nombreuses problématiques (troubles psychiques, troubles autistiques, troubles de la parole et/ou du langage...).

Certains centres peuvent établir un diagnostic ou réaliser un bilan, orienter vers une prise en charge adaptée, ou mettre en relation avec des établissements adaptés.

Voir coordonnées pages 23 de l'annuaire central.

Le conseil juridique

L'aide juridique de la Fédération des particuliers employeurs (FEPEM)

La FEPEM propose à ses adhérents de l'accompagnement et du conseil juridique. Cet accompagnement peut apporter des réponses à des questions d'ordre juridique : lors de la mise en place du contrat de travail ou lorsque des situations particulières sont à prévoir entre l'employeur et son salarié (congés payés, hospitalisation ou rupture du contrat par exemple).

Depuis 3 ans, le Département prend en charge l'adhésion à la FEPEM des bénéficiaires de la Prestation de compensation du handicap (PCH) ou de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) qui emploient un ou plusieurs salariés à leur domicile, sous certaines conditions.

Voir coordonnées page 6 de l'annuaire central.

Les Maisons de la Justice et du Droit

Présentes sur tout le territoire, elles assurent une présence judiciaire de proximité en apportant des informations aux victimes d'infractions mais aussi en informant sur l'accès aux droits et des procédures judiciaires. Pour cela, elle font appel à des d'avocats spécialisés, des juristes et parfois des notaires. Il existe plusieurs permanences sur le Val-de-Marne : Champigny-sur-Marne, Villejuif, Créteil, Fontenay-sous-bois, Nogent-sur-Marne, Valenton, Vitry-sur-Seine.

Conseil juridique des mutuelles et des assurances

De nombreuses mutuelles et assurances proposent à leurs adhérents un service de conseil juridique et/ou fiscal pour les informer et les aider à faire face à des problèmes juridiques, fiscaux, financiers, etc.

Pour plus de renseignements, contacter son assurance ou sa mutuelle.

Contre la maltraitance

La Fédération 3977 est un centre d'écoute téléphonique qui a pour mission le dépistage et la prévention de la maltraitance en direction des personnes âgées et des adultes en situation de handicap.

Le coût de l'appel est celui d'une communication locale depuis un poste fixe.

Le 3977 s'adresse aux particuliers et aux professionnels :

- témoins de maltraitance en direction d'une personne âgée, d'un adulte ou d'un enfant en situation de handicap ;
- s'interrogeant sur le bien-être d'une personne âgée, d'un adulte ou d'un enfant en situation de handicap ;
- ayant des difficultés dans l'aide apportée à une personne âgée, d'un adulte ou d'un enfant en situation de handicap.

Droit des usagers

Dans le cadre de vos relations avec l'administration, vous disposez en tant qu'usager d'un droit de représentation afin de faire valoir vos droits et défendre vos intérêts.

Le Conseil départemental de la citoyenneté et de l'autonomie (CDCA)

Créée par la loi Adaptation de la société au vieillissement en décembre 2015, cette instance consultative présente dans chaque département émet des avis sur des thématiques en lien avec les personnes âgées et celles en situation de handicap.

Composée des représentants des institutions, des personnes âgées et des personnes en situation de handicap et des professionnels, elle a pour mission de renforcer la démocratie participative au niveau local et participe à l'élaboration et à la mise en œuvre de la politique autonomie dans le département.

Elle remplace le Conseil départemental consultatif des personnes handicapées (CDCPH) et le Comité départemental des retraités et personnes âgées (CODERPA).

Pour plus de renseignements : www.service-public.fr

Les personnes qualifiées

Les personnes qualifiées assurent une médiation et accompagnent gratuitement l'usager afin de lui permettre de faire valoir ses droits. Toute personne prise en charge par un établissement ou un service social ou médico-social ou son représentant légal peut faire appel à une personne qualifiée. La liste des personnes qualifiées est établie conjointement par l'agence régionale de Santé (ARS), la préfecture de Région et le Conseil départemental.

Pour obtenir la liste des personnes qualifiées du département contacter le Conseil départemental au 3994.

Le médiateur du Département

Il s'agit d'un recours gratuit, amiable et indépendant destiné aux usagers des services publics départementaux lorsqu'ils rencontrent des différends avec le Conseil départemental.

Le médiateur départemental recherche une solution et vous apporte une réponse individualisée.

Pour plus de renseignements, www.valdemarne.fr

Le défenseur des droits

Il s'agit d'une autorité administrative indépendante qui aide les usagers à résoudre leurs différends avec les services publics (préfecture, collectivité locale, hôpital, etc.), en recherchant des solutions (décision considérée comme erronée, inexécution d'un jugement favorable, etc.).

Sa consultation est gratuite.

Pour plus de renseignements, www.service-public.fr Droit des usagers

Les espaces autonomie du Val-de-Marne

Les espaces autonomie accueillent et accompagnent sur rendez-vous les personnes en situation de handicap, les seniors et leurs aidants.

Espace autonomie 1

Fontenay-sous-Bois

01 56 71 56 01

espace-autonomie-1@valdemarne.fr

Pour les communes :

Fontenay-sous-Bois, Saint-Mandé, Vincennes.

Espace autonomie 2

Champigny-sur-Marne

01 56 71 56 02

espace-autonomie-2@valdemarne.fr

Pour les communes :

Bry-sur-Marne, Champigny, La Queue-en-Brie, Le Perreux, Le Plessis, Nogent-sur-Marne, Villiers-sur-Marne.

Espace autonomie 3

Boissy-Saint-Léger

01 56 71 56 03

espace-autonomie-3@valdemarne.fr

Pour les communes :

Boissy-Saint-Léger, Chennevières-sur-Marne, Limeil-Brévannes, Mandres-les-Roses, Marolles-en-Brie, Noiseau, Ormesson-sur-Marne, Périgny-sur-Yerres, Santeny, Sucy-en-Brie, Valenton, Villecresnes, Villeneuve-Saint-Georges.

Espace autonomie 4

Créteil

01 56 71 56 04

espace-autonomie-4@valdemarne.fr

Pour les communes :

Alfortville, Bonneuil-sur-Marne, Créteil, Joinville-le-Pont, Saint-Maur-des-Fossés.

Espace autonomie 5

Maisons-Alfort

01 56 71 56 05

espace-autonomie-5@valdemarne.fr

Pour les communes :

Charenton le-Pont, Maisons-Alfort, Saint-Maurice.

Espace autonomie 6

Chevilly-Larue

01 48 53 79 09

contact@espaceautonomie6.org

Pour les communes :

Ablon-sur-Seine, Chevilly-Larue, Choisy-le-Roi, Orly, Rungis, Thiais, Villeneuve-le-Roi.

Espace autonomie 7

Vitry-sur-Seine

01 56 71 56 07

espace-autonomie-7@valdemarne.fr

Pour les communes :

Arcueil, Cachan, Fresnes, Gentilly, L'Haÿ-les-Roses, Ivry-sur-Seine, Le Kremlin-Bicêtre, Villejuif, Vitry-sur-Seine.