



CLIC

CENTRE LOCAL D'INFORMATION  
ET DE COORDINATION  
À DESTINATION DES + DE 60 ANS

**GUIDE PRATIQUE POUR LES SENIORS**

# Partie 1 : La vie à domicile

## I. L'aide et l'accompagnement à domicile

### 1. Les services à la personne

Selon vos besoins, différents services existent à domicile pour effectuer les missions suivantes :

- ✓ petits travaux de bricolage et jardinage, assistance informatique, promenade d'animaux domestiques...
- ✓ tâches de la vie quotidienne : ménage, courses, entretien du linge, préparation des repas...
- ✓ aides liées à la perte d'autonomie : aide à la toilette, habillage, accompagnement pour les sorties extérieures...

Pour employer une personne chez soi, trois modes d'emploi sont possibles :

- ✓ L'emploi direct ou emploi de gré à gré : vous recrutez, employez et rémunérez vous-même l'intervenant. Le dispositif de Chèque Emploi Service Universel (CESU) est fréquemment utilisé à cet effet.
- ✓ Mandataire : vous êtes l'employeur de votre intervenant(e), le service d'aide à domicile en charge du mandat vous met en relation avec le personnel et réalise certaines tâches. Vous réglez le salaire à votre employé(e), les frais de gestion au service mandataire et les charges aux organismes sociaux.
- ✓ Prestataire : vous êtes client du service qui emploie et met à disposition son personnel. Vous réglez la prestation réalisée sur facture mensuelle.

Fiche Info CLIC - L'emploi à domicile

### 2. Le portage de repas et la restauration

Vous rencontrez des difficultés ponctuelles ou durables pour préparer vos repas. Ces derniers peuvent vous être livrés à domicile.

Si besoin, les menus sont adaptés à votre régime (par exemple : hyposodé, diabète...) et à vos difficultés (repas mixés...).

Certains traiteurs acceptent de vous livrer à domicile. N'hésitez pas à vous renseigner.

D'autre part, des établissements pour seniors, certains centres sociaux ou associations caritatives ouvrent leur table à tarif préférentiel.

### 3. La téléassistance

Ce dispositif assure votre sécurité 24h sur 24.

En cas de chute, malaise, angoisse, vous pouvez être directement mis en relation avec une centrale d'écoute et d'intervention d'urgence. Certains prestataires proposent des appels de convivialité voire, des visites de courtoisie. D'autres services existent pour les personnes désorientées (géolocalisation, détecteur de chute...).

Fiche Info CLIC - La téléassistance

### 4. Les autres services

Des petits commerçants et des grandes surfaces assurent une livraison de courses à votre domicile. Votre pharmacien peut également vous déposer vos médicaments.

N'hésitez pas à leur demander.

## 5. Les aides techniques

En complément de l'aide humaine, vous pouvez bénéficier d'aides techniques individuelles permettant de :

- maintenir ou améliorer l'autonomie dans la vie quotidienne, la participation à la vie sociale, les liens avec l'entourage ou la sécurité de la personne,
- favoriser l'intervention des aidants qui accompagnent la personne,
- favoriser ou accompagner le maintien ou le retour à domicile.

Il en existe pour chaque activité quotidienne : se laver, s'habiller, manger, se déplacer...

En fonction de vos besoins et de vos capacités, des aides techniques peuvent vous faciliter la vie quotidienne.

### **Exemples d'aides techniques :**

- ✓ revêtements antidérapants
- ✓ canne
- ✓ marche pied
- ✓ barres d'appui, siège de bain
- ✓ rehausseur pour les sanitaires
- ✓ monte escalier
- ✓ déambulateur
- ✓ loupe
- ✓ amplificateur de son
- ✓ set de table ergonomique
- ✓ pilulier électronique...

Votre caisse de retraite et votre complémentaire santé (mutuelle) peuvent compléter le remboursement de certains équipements lorsque la sécurité sociale ne le prend pas en charge.

Ces aides peuvent également être financées dans le cadre des plans d'Aide d'Allocation Personnalisée d'Autonomie.

## II. Le logement

### 1. L'adaptation du logement

Améliorer le confort et la sécurité de votre logement peut s'avérer indispensable pour vous permettre de rester chez vous le plus longtemps possible.

C'est pourquoi, il est important d'anticiper une éventuelle perte d'autonomie. De nombreuses solutions existent et répondent aux besoins de chacun.

Dans un premier temps, vous pourrez compenser les handicaps liés à l'âge tels que la baisse de l'acuité visuelle, les difficultés physiques etc... par des aménagements spécifiques simples.

- ✓ débarrassez les sols de tout obstacle
- ✓ supprimez les tapis
- ✓ évitez les sols glissants
- ✓ préférez une douche à une baignoire. .

Des guides gratuits peuvent vous aider dans ces démarches :

- sur le site [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr) : "*Vieillir en bonne santé*"
- sur le site de l'ANAH : "*Mon chez moi avance avec moi*"

## 2. L'amélioration de l'habitat

Des travaux plus importants peuvent s'avérer nécessaires pour :

- ✓ le maintien à domicile et l'autonomie : aménagement des sanitaires et de la salle de bain, pose de plan incliné, électrification des volets...
- ✓ l'économie d'énergie : huisseries, modes de chauffage (chaudière, radiateurs), isolation (combles, murs).

Des aides financières existent sous forme de subventions, de prêts. Les demandes se font auprès de l'Agence Nationale de l'Habitat (ANAH), de vos caisses de retraite et du Département.

Ces aides seront attribuées en fonction de vos ressources et de votre situation (propriétaire occupant, propriétaire bailleur, locataire).

Sous certaines conditions, il est également possible de bénéficier d'un crédit d'impôt.

En Charente-Maritime, des prestataires sont chargés d'aider les propriétaires pour la réalisation de l'étude de faisabilité des travaux souhaités ainsi que le montage technique, administratif et financier des dossiers.

En cas de logement insalubre ou dégradé des dispositifs d'aide existent. Renseignez-vous auprès de votre mairie ou du service social départemental.

**NB : N'entamez jamais vos travaux avant l'accord des aides sollicitées. Dans tous les cas, faites établir plusieurs devis.**

Fiche info CLIC  
Amélioration du logement

Site Internet du Département de la Charente-Maritime  
[www.charente-maritime.fr](http://www.charente-maritime.fr)