

LE GUIDE

DE L'AIDANT FAMILIAL

Secteur du Sud-Grésivaudan



SOMMAIRE

ÉDITO LAURA BONNEFOY p. 3

AIDANT : TOUS CONCERNÉS p. 4 et 5

Qui sont les aidants familiaux

OÙ TROUVER DE L'INFORMATION..... p. 6, 7 et 8

IsèreADOM

Démarches administratives

Aménagement du logement

Soutien juridique

L'ACCOMPAGNEMENT À DOMICILE p. 9 et 10

Sur le plan de la santé

Aide à la vie quotidienne

TROUVER UN HÉBERGEMENT p. 11

S'ACCORDER DU RÉPIT p. 12 et 13

Les hébergements temporaires

Les plateformes d'accompagnement et de répit

des aidants familiaux

Les accueils de jour

Les séjours de vacances

ÊTRE SOUTENU p. 14 et 15

Le café des aidants

Une formation pour les aidants familiaux

Une formation en ligne gratuite pour tous les aidants

L'accompagnement à la fin de vie

Mieux comprendre les pathologies

LE DÉPARTEMENT AUX CÔTÉS DES PLUS FRAGILES

De plus en plus d'Iséroises et d'Isérois sont amenés à accompagner au quotidien un proche en situation de maladie ou de handicap. Cette solidarité naturelle permet à des personnes qui ont perdu leur autonomie de rester le plus longtemps possible dans leur cadre de vie. Dans la durée toutefois, ces aidants peuvent s'épuiser. Ce guide a été conçu pour les aider aux plus près de leurs besoins.

Avec un budget de près de 400 millions d'euros par an, le Département mène de nombreuses actions en faveur des personnes âgées ou handicapées, en déployant par exemple des initiatives d'ores et déjà récompensées, tels qu'IsèreADOM pour favoriser le maintien à domicile ou un « Plan Seniors » pour améliorer la prise en charge des usagers dans les établissements.



LAURA BONNEFOY,
VICE-PRÉSIDENTE DU DÉPARTEMENT
CHARGÉE DE LA DÉPENDANCE
ET DES HANDICAPS.

Le Département poursuit évidemment son engagement auprès de tous ceux qui épaulent les plus fragiles afin qu'ils ne se retrouvent pas isolés. La Maison du Département du Sud-Grésivaudan et tous ses partenaires sont à vos côtés pour vous aider. N'hésitez pas à les contacter !



AIDANT : TOUS CONCERNÉS

Aujourd'hui, plus de 16 000 Iséroises et Isérois accompagnent au quotidien un proche en situation de maladie ou de handicap. Ils interviennent de façon régulière et à titre non professionnel auprès d'une personne fragilisée par l'âge, le handicap ou la maladie pour l'épauler dans tous les actes de la vie quotidienne : soins,

ménage, repas, démarches administratives... Il s'agit généralement d'une fille, d'un fils, d'un conjoint, voire parfois de voisins ou d'amis. Vous êtes dans cette situation et avez besoin de conseils, d'informations, d'aide quotidienne, voire de moments pour « souffler ». Ce guide a été conçu pour vous aider.

QUI SONT-ILS ?

Selon l'association française des aidants, en France, ils seraient 8.3 millions d'aidants dont 57 % accompagnent une personne âgée, 48 % travaillent et 57 % sont des femmes.

20 % des voisins ou des amis
57 % sont des femmes
43 % sont des hommes
82 % sont des membres de la famille
Un peu plus du tiers est à la retraite.
Leur âge moyen est de 52 ans.

Source : Association Française des aidants.





OÙ TROUVER DE L'INFORMATION ?

Comment faire pour demander l'allocation personnalisée à l'autonomie (APA), la téléalarme, l'allocation pour adulte handicapée (AAH), utiliser les chèques emploi service universel (CESU) ?
Voici quelques adresses et liens utiles pour vous orienter dans vos démarches.

IsèreADOM

Mis en place par le Département, ce dispositif informe et oriente vers l'ensemble des services du bien vieillir à domicile proposés en Isère et sur le territoire du sud-Grésivaudan. Il se compose :

- **d'un Numéro Vert** gratuit (le 0800 38 00 38), accessible du lundi au vendredi de 8 h à 20 h et le samedi de 9 h à 17 h
- **D'un site web :** www.isereadom.fr, comprenant un annuaire des services de proximité : aide à domicile, soutien administratif, aménagement du logement, aide aux aidants...

QUELQUES
ADRESSES UTILES
POUR VOUS
ORIENTER

DÉMARCHES ADMINISTRATIVES SUR LE SUD-GRÉSIVAUDAN

• La Maison du Département Sud-Grésivaudan : avenue Jules David à Saint-Marcellin.

Tel : 04 76 36 38 38

- Les mairies et les centres communaux d'action sociale (CCAS)
- Les caisses de retraite : dont la CARSAT (caisse d'assurance retraite et de la santé au travail), la CNRACL (caisse nationale de retraites des agents des collectivités locales), la Sécurité sociale des indépendants, MSA (Mutualité sociale agricole) et les caisses de retraite complémentaire.

Les Permanences d'Accueil approfondies au service des personnes handicapées et de leurs familles (PAAT) : pour toute personne en situation de handicap quel que soit sa commune de résidence.
Renseignements : **04 76 38 05 85**
paat@services-aria38.net

• **Les points d'information autonomie** Au service des personnes âgées et handicapées et de leurs familles, ils proposent une écoute, des conseils, une aide pour construire votre projet de vie, une orientation vers un service compétent, une aide au remplissage des dossiers.

• CCAS de Saint-Marcellin :

04 76 38 61 03

2, Bd Riondel - 38160 Saint-Marcellin

• CCAS de Vinay : **04 76 36 58 23**
Place de l'hôtel de Ville - 38470
Vinay

• CCAS de Pont en Royans :
04 76 36 03 09

MSAP 1, ruelle Justice de Paix -
38680 Pont en Royans

AMÉNAGEMENT DU LOGEMENT

L'avancée en âge ou les accidents de la vie réduisent parfois l'autonomie.

- **SOLIHA** (Solidaires pour l'Habitat) vous accompagne dans l'adaptation de votre logement avec des conseils techniques, administratifs et budgétaires.

Tél. : 04 76 47 82 45

www.soliha.fr

soliha3873@soliha.fr

• **L'ADIL** : Agence Départementale d'informations sur le logement renseigne les particuliers de manière gratuite sur toutes les questions juridiques, financières et fiscales relatives au logement.

Des permanences sont organisées à St Marcellin les 1^{er} jeudis du mois de 14 h 30 à 16 h 30. Prise de rendez-vous au : **04.76. 53.37.30**

www.adil38.org

SOUTIEN JURIDIQUE

En tant que parent, conjoint, ami, la protection de votre proche passe bien souvent par la transmission et la protection du patrimoine et l'anticipation de situations prévisibles. Ainsi, vous pouvez être amené à solliciter une mesure de protection juridique (tutelle, curatelle, sauvegarde de justice, etc.), un mandat de protection future, une habilitation familiale, une habilitation judiciaire entre époux, etc.

Renseignements sur le site :
www.service-public.fr

• Tribunal judiciaire.

Service des tutelles :

04 38 21 24 84

• Permanences juridiques à la Maison du Département. Elles sont proposées à tous (particuliers, entreprises, associations) et sont gratuites. Elles permettent d'être conseillé dans les démarches ou résolutions de litiges.

Les permanences ont lieu tous les 15 jours. Prise de rendez-vous à la Maison du Département au :

04 76 36 38 38

ÊTRE ACCOMPAGNÉ À DOMICILE

SUR LE PLAN DE LA SANTÉ

Votre médecin, les professionnels de santé et d'aide à domicile qui s'occupent de votre proche sont également à même de vous conseiller.

• Pour trouver des informations de santé : www.ameli.fr et www.isereadom.fr

Egalement sur le territoire :

- **Le centre hospitalier de St Marcellin : 04 76 64 90 90** avec :

• Le centre de consultations non programmées (CCNP) destiné aux patients nécessitant une consultation médicale en urgence pour une petite traumatologie. N'a pas vocation à prendre en charge les urgences vitales. Consultations du lundi au samedi de 8 h 30 à 18 h sans RDV

• Les consultations spécialisées : cardiologie, neurologie, pneumologie, ophtalmologie, mémoire, douleur, etc.

• **L'ESAD** : Equipe Spécialisée À Domicile : pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de pathologies apparentées, au stade léger ou modéré (sclérose en plaque, Parkinson), avec troubles cognitifs au stade léger ou

modéré. Les prestations réalisées par l'équipe spécialisée ont vocation à prendre en compte la personne et son entourage. Elles sont proposées à titre individuel à domicile et sont prises en charge à 100 % par l'assurance maladie..

Renseignements au :

04.76.64.65.32. ou
equipe-esad@chstmarchellin.eu

- **Les services de soins infirmiers à domicile (SSIAD)**

- Saint-Romans : **04 76 38 37 64**
- Saint-Marcellin : **04 76 64 90 90**
- Vinay : **04 76 36 99 00**

- **Le Centre médico-psychologique adultes :**

accueille gratuitement toute personne en souffrance psychique (consultations, activités thérapeutiques). 4 avenue Jules David à St Marcellin **04 56 58 82 80**

- **Le Centre médico-psychologique enfants :** organise des actions de prévention, de diagnostic, de soins ambulatoires.

Prise en charge des enfants présentant des difficultés affectives, psychologiques ou familiales. 4 avenue Jules David à St Marcellin. **04 56 58 82 81**

- **Prescri'bouge :** Dispositif de sport adapté pour les personnes de plus de 60 ans, en affection de longue durée ou en situation

de handicap qui souhaitent reprendre une activité physique avec des besoins spécifiques.

06 03 93 60 69

www.prescribouge.fr

- **L'association AVECC** : Avancer ensemble contre le cancer vous aide à mieux vivre la maladie. Pendant ou après les traitements. Elle propose des ateliers (sports, bien-être, loisirs créatifs)

07 71 55 86 80

assos.avecc@gmail.com

L'association Santé vous bien : favorise la pratique régulière d'activités physiques adaptées. Pour toute personne dont la tolérance à l'effort ne permet pas d'adhérer aux structures sportives traditionnelles.

santévousbien38@gmail.com ou

07 85 88 26 24

- **Le Comité départemental Handi Sport Isère** : adapté aux personnes porteuses d'une déficience motrice ou sensorielle ;

04 38 02 00 41

www.isere-handisport.org

- **HandiRéseaux38** : Pour les personnes en situation de handicap, leurs familles, les professionnels et les associations concernées de près ou de loin par le handicap.

04 76 62 28 18

www.vie-associative@handireseaux38.fr

- **Maison des familles** : Espace ressource destiné aux particuliers et professionnels : propose un

soutien, des informations pour prendre soin de soi, de ses enfants ou de son entourage.

Permanences : Point-Virgule pour les personnes souffrant d'addictions, Aide Information aux victimes, Passerelle Santé (aide psychologique).
3 rue du colombier 38160 Saint-Marcellin **04 56 33 30 20**
mdf@smvic.fr

AIDE À LA VIE QUOTIDIENNE

Afin d'être soulagé dans votre rôle d'aidant, vous pouvez faire intervenir un service d'aide à domicile ou un intervenant de votre choix rémunéré en chèque emploi service.

- **La téléassistance et l'adaptation du logement** peuvent vous permettre de vous absenter dans une plus grande tranquillité d'esprit.
- **Le portage de repas au domicile** de la personne en perte d'autonomie. Certains traiteurs proposent également ce service.
- **Les chèques Sortir Plus** permettent de financer des sorties (coiffeur, courses, etc.). Ils s'adressent aux personnes de plus de 75 ans qui perçoivent une retraite complémentaire. Pour plus d'informations : **0 810 360 560**. Pour tous renseignements, adressez-vous aux mairies, sur le site IsèreADOM et à la Maison du Département.



TROUVER UN HÉBERGEMENT

Comment trouver l'établissement qui convient le mieux à vos critères et à la personne aidée ? Ehapd, structures d'accueil pour enfants et adultes en situation de handicap, résidences autonomie...

- Rendez-vous sur www.viatrajectoire.fr : un site internet unique qui permet d'affiner sa recherche en fonction de la spécificité de la structure : lieu, prix de journée, mode d'accueil, unités médicalisées, habilitation à l'aide sociale.
- Pour les personnes en situation de handicap, toute orientation vers une structure nécessite une décision de la CDAPH (Commission

des droits de l'autonomie des personnes handicapées. Formulaire de demande téléchargeable sur www.isere.fr. Renseignement : PAAT des permanences d'accueil au service des personnes handicapées et de leurs familles (PAAT)

04 76 38 05 85

06 27 82 02 58

paat@services-aria38.net



S'ACCORDER DU RÉPIT

LES HÉBERGEMENTS TEMPORAIRES

Pour vous soulager, le Département finance des places dans des structures qui accueillent des personnes âgées ou en situation de handicap à la journée ou pour quelques semaines. Cet accueil peut se faire dans les EHPAD (Etablissements d'Hébergement pour personnes âgées Dépendantes), dans des Petites Unités de Vie (PUV) ou en familles d'accueil.

Où se renseigner ?

• Site via-trajectoire pour les EHPAD : www.viatrajectoire.fr

• L'Association Sainte-Agnès pour l'accueil familial (personnes âgées et en situation de handicap) :

04 76 26 90 55

www.ste-agnes.fr

LES PLATEFORMES D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT DES AIDANTS FAMILIAUX

Solutions d'accompagnement pour les personnes en perte d'autonomie résidant à domicile et/ ou présentant des troubles cognitifs (maladie d'Alzheimer ou maladie apparentées), ainsi qu'à leurs aidants.

A Romans/Isère

Tél. : **04 75 47 76 31**

ou **06 30 92 24 56**

www.lespepsra.com

A Grenoble : **04 76 70 16 28**

maison.aidants@ccas-grenoble.fr

ccas-grenoble.fr

Le lieu relais à Saint-Jean-en-Royans : accueille des personnes aidées les lundis et jeudis après-midi pour accorder du répit aux aidants familiaux. S'adresser à la Plateforme de répit de Romans/Isère.

L'association bulle d'air : propose des interventions à domicile, en journée, en remplacement de nuit, en relayage 24h/24 (durant un week-end, une semaine et pendant les vacances.

Tél. : **04 79 62 87 38**

www.repit-bulledair.fr

LES ACCUEILS DE JOURS

Accueillent à la journée des personnes de 60 ans et plus, vivant à domicile, présentant une maladie neurodégénérative (maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées). **L'accompagnement s'articule autour de différents ateliers thérapeutiques (créatifs, esthétiques, mémoire, gym douce, etc.).**

Les accueils de jour sont généralement rattachés à des hôpitaux ou des EHPAD. Sur le territoire :

• Accueil de jour « Résidence Brun Faulquier » à Vinay : **04 76 36 99 00.**

• Accueil de jour « Le relais » à Chattes : **04 76 64 65 00,**

• Accueil de jour à Tullins : **04 76 07 30 30**

Et à proximité : St Jean en Royans : « Résidence la Matinière » : **04 75 47 72 00,** et Romans/Isère Accueil de jour « Lieu d'être » : **04 75 47 76 31**

LES SÉJOURS VACANCES

Il est possible de partir en vacances avec votre proche tout en prenant du temps pour vous. Des dispositifs proposent des séjours aidants/ aidés. La liste suivante est non exhaustive.

• **Les séjours de répit de France Alzheimer :**

01 42 97 52 41 – www.francealzheimer.org

• **VRF Touraine (village répit familles)**

05 57 885 885 – www.vrf.fr.

Accueille les personnes âgées de plus de 60 ans en perte d'autonomie ainsi que leurs aidants.

• **Répit, ensemble, aidant-aidé**

Concerne les familles comprenant au moins un aidant proche avec une personne en situation de handicap ou malade, âgée de moins de 60 ans.

Tel. : **06 83 40 49 97**

www.vercorsterrederepit.wordpress.com

• **Le village répit familles (VRF) les Cizes (massif du Jura)** pour les enfants et les adultes en situation de handicap moteur ou neuromoteur et leurs proches.

Tel. : **03 84 60 46 00**

www.vrfflescizes.com

• **CLV : Culture Loisirs Vacances Rhône Alpes.** Propose l'intégration d'enfants et de jeunes atteints de handicaps dans les séjours organisés

Maison des associations à St Marcellin.

Tel : **04 76 36 14 71**

contact@clvrhonealpes.org



ÊTRE SOUTENU

Le café des aidants : Le Département propose un peu partout en Isère des espaces de parole animés par des professionnels où les aidants peuvent partager leurs expériences en toute convivialité.

A Vinay : Un lundi par mois de 14 h 30 à 16 h à l'Auberge de la noyeraie. 10 place de l'hôtel de ville à Vinay.

Plus d'informations : service autonomie du territoire :
04 76 36 38 38

Une formation pour les aidants familiaux : l'Association française des aidants a mis

en place une formation : l'attitude à adopter devant les maladies et leurs symptômes, les limites dans la relation d'aide, communiquer avec son proche, les relations avec les professionnels, les aides techniques et humaines et comment concilier sa vie personnelle avec son rôle d'aidant.

Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants familiaux de Romans/ Isère :

04 75 47 76 31 ou 06 30 92 24 56

Une formation en ligne gratuite et ouverte à tous les aidants

Mise en place par l'association française des aidants.

Renseignements :
www.aidants.fr

Les ateliers FIL MAUVE sont des temps de rencontres et de soutien animés par deux professionnelles et s'adressent aux aidants qui accompagnent une personne atteinte d'une maladie neurodégénérative (Alzheimer ou maladie apparentée). Renseignements auprès de la maison du Département. Service Autonomie.

04 76 36 38 38

L'accompagnement à la fin de vie

Association « Passage » à St Marcellin propose un accompagnement des personnes en fin de vie, écoute des personnes endeuillées :

04 57 52 80 00.

Mieux comprendre les pathologies Alzheimer, Parkinson, Charcot. S'informer pour comprendre et prévenir les effets de ces maladies est nécessaire pour mieux accompagner la personne aidée. Des associations vous conseillent sur les gestes à adopter.

Alma Isère (Allo maltraitances personnes âgées ou handicapées : prévention et lutte contre la maltraitance des personnes âgées ou en situation de handicap. Écoute, informe et oriente dans les domaines juridique, médical, médico-social et social ;

04 76 84 06 05

GLOSSAIRE DE L'AUTONOMIE

AAH : Allocation adulte handicapé
ADIL : Agence départementale d'information sur le logement
ALMA : Allô maltraitance
APA : Allocation personnalisée d'autonomie
AVECC : Avancer ensemble contre le cancer
CARSAT : Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail
CCAS : Centre communal d'action sociale
CCNP : Centre de consultations non programmées
CDAPH : Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées
CESU : Chèque emploi service universel
CMP : Centre médico-psychologique
CNRACL : Caisse nationale des retraites des agents des collectivités locales
CLV : Culture loisirs vacances
ESAD : Équipe spécialisée Alzheimer à domicile
EHPAD : Établissement hospitalier pour personnes âgées dépendantes
MSA : Mutualité sociale agricole
PAAT : Permanence d'accueil approfondi dans les territoires
SOLIHA : Solidaires pour l'habitat
SSIAD : Service de soins infirmiers à domicile

Ce guide a été réalisé par les membres du groupe de travail « aide aux aidants » animé par le service autonomie Sud-Grésivaudan.



En Isère, encore plus qu'ailleurs, pourquoi se faire une montagne du bien-vieillir à domicile ?

Département de l'Isère - DRE - Service Communication et Événementiel - Février 2020 - Photos: Adobe Stocks - Groupe IMA - Adobe Stocks

AIDES FINANCIÈRES | SOLUTIONS | SERVICES

www.isereadom.fr



Pour toutes informations :

0800 38 00 38

NUMÉRO VERT - APPEL GRATUIT

