



# Guide des aidants familiaux de la Haute Gironde



# Avant-Propos

**A**ider une personne malade, âgée ou en situation de handicap n'est pas toujours aisé. Cet engagement demande beaucoup de temps et d'énergie.

Parfois, l'accompagnement peut devenir éprouvant, avec une solitude et une fatigue qui s'installent.

En élaborant ce guide, les professionnels du territoire souhaitent soutenir les aidants familiaux de la Haute Gironde dans leur quotidien, tout en préservant leur qualité de vie.

## **Qu'est-ce qu'un aidant familial ?**

*« L'aidant familial est une personne qui vient en aide à titre non professionnel, en partie ou totalement, à une personne de son entourage, dépendante ou en situation de handicap, pour les besoins et les activités de la vie quotidienne. »*

Vous avez des questions auxquelles vous ne savez pas répondre, ou vous êtes confrontés à des situations qui vous posent problème ?

Ce document, simple et concret, apporte des informations pratiques et des conseils utiles pour l'organisation du soutien à domicile. Tout en se souciant de votre proche, il vous invite à prendre soin de vous-même.

Ce guide ne présente pas l'ensemble des dispositifs du territoire. Nous avons privilégié les ressources existantes, durables, qui interviennent prioritairement en Haute Gironde et qui sont en mesure de vous informer et de vous orienter de manière personnalisée.

# Sommaire

|    |   |      |
|----|---|------|
| 1  | S'informer : par où commencer ?         | p.3  |
| 2  | Organiser le maintien à domicile        | p.5  |
| 3  | Aménager votre logement                 | p. 7 |
| 4  | Les droits de votre proche              | p.9  |
| 5  | Vos droits                              | p.13 |
| 6  | Les alternatives au maintien à domicile | p.15 |
| 7  | Prendre du temps pour soi               | p.17 |
| 8  | Les aides financières spécifiques       | p.21 |
| 9  | Prendre soin de sa santé                | p.22 |
| 10 | Les actions de soutien                  | p.23 |
| 11 | Accompagner la fin de vie               | p.26 |

## Des points d'information à proximité

Vous vous posez de nombreuses questions sur l'**aide au retour à domicile**, le **transport**, le **portage des repas**, la **télé-assistance**, l'**aide à domicile**...

Des services situés à proximité de votre domicile pourront vous renseigner sur les aides possible, et vous fournir les adresses des organismes pouvant répondre à vos besoins.

**La Plateforme Accueil Autonomie du Département** : 05 56 99 66 99

Pour répondre à toutes vos questions sur le handicap, les personnes âgées, la perte d'autonomie, vos droits, vos prestations, vos démarches... Les équipes de la Plateforme vous répondent et vous orientent du lundi au jeudi de 9h à 17h15 et le vendredi de 9h à 16h30. Un accueil physique de proximité est possible dans les locaux du **Pôle Territorial de Solidarité de la Haute Gironde**, 49, rue Henri Grouès dit Abbé Pierre, 33 240 St-André de Cubzac.

**Le CIAS de Blaye** : 05 57 42 75 20

32 rue des Maçons, 33390 Blaye

**Le CIAS de l'Estuaire** : 05 57 32 66 99

17 avenue André Lafond, 33820 St Ciers s/ Gironde

**Le CIAS Latitude Nord Gironde** : 05 57 58 67 16

49 avenue du Général de Gaulle, 33920 St Yzan de Soudiac

**Le CCAS de St André de Cubzac** : 05 57 45 10 10

8 place Raoul Larche, 33240 St André de Cubzac

**Votre caisse de retraite :**

- **Accueil social de la Mutualité Sociale Agricole (MSA 33) :**

05 56 01 48 28

- **Service social de la CARSAT** : 05 56 11 64 21

## Sites Internet utiles...

[www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)

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

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

[www.mdp33.fr](http://www.mdp33.fr)

## Un lieu de ressources pour les aidants : la Parenthèse des aidants

Une équipe de 4 personnes est présente du lundi au vendredi pour vous accueillir, vous conseiller et vous orienter vers les différents dispositifs existants. Ce centre ressource propose également des rencontres à thème et des activités de loisirs que vous pouvez partager avec votre proche (cf p17).

### **Centre de ressources des aidants :**

Jardin d'Oréda

6 bis lieu-dit Méthée, 33620 Cézac

Ouvert du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 16h

06 19 65 05 54 (par précaution, appeler avant une 1<sup>ère</sup> visite)

[equipe.aidants@amsad33.fr](mailto:equipe.aidants@amsad33.fr)

## Le forum Bien Vieillir en Haute Gironde

Tous les ans, les partenaires du territoire, organisent un forum à destination des seniors du territoire. Cet événement est à la fois un lieu d'information : des conférences et des ateliers sont proposés autour d'un thème qui change tous les ans. C'est aussi un lieu de rencontres : avec les services qui interviennent près de chez vous, mais aussi avec d'autres seniors.

***Cet événement a lieu tous les ans au mois de juin.  
Renseignements auprès de votre CIAS ou CCAS.***

## Vous recherchez un service d'aide à domicile

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) ou la mairie de votre commune peuvent vous fournir les coordonnées d'un organisme ou d'une association proche de chez vous.

Plusieurs services interviennent prioritairement sur le territoire mais cette liste n'est pas exhaustive. D'autres services peuvent intervenir. Pour avoir la liste complète à jour, contacter la Plateforme Accueil Autonomie du Département au 05 56 99 66 99.

**Association de Maintien et de Soins à Domicile de la Haute Gironde (AMSADHG) : 05 57 58 97 33**

**Centre Intercommunal d'Action Sociale Blaye : 05 57 42 75 23**

**Estuaire Services à Domicile (ESAD) : 05 57 32 66 99**

## La personne aidée a besoin de soins

N'hésitez pas à vous adresser aux professionnels de santé du territoire (votre médecin traitant, infirmier, kinésithérapeute).

**Pour trouver un professionnel de santé, consulter le site de l'Assurance Maladie : [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)**

Le Service Polyvalent d'Aide et de Soins à Domicile (SPASAD) peut vous accompagner.

**Association de Maintien et de Soins à Domicile de la Haute Gironde (AMSADHG) : 05 57 58 97 33**

Des établissements de santé sont également présents sur le territoire :

**Le Centre Hospitalier de la Haute Gironde : 05 57 33 40 00**

**L'Hospitalisation À Domicile des Vignes et des Rivières (HADVR) :  
05 57 50 20 20**

## **Vous aidez une personne en situation de handicap**

La MDPH est pour les personnes en situation de handicap et leurs familles le lieu d'orientation et de reconnaissance des droits. Elle reçoit et évalue toutes les demandes de droits individuels ou de prestations. Une équipe pluridisciplinaire est chargée d'évaluer les besoins des personnes en situation de handicap. Elle comprend différents spécialistes.

***Pour connaître les aides de la MDPH,  
faire une demande et la suivre : [www.mdph33.fr](http://www.mdph33.fr)***

***Pour plus d'information :  
Plateforme Accueil Autonomie : 05 56 99 66 99***

Différents services d'accompagnement à domicile existent sur le territoire et nécessitent une orientation MDPH. La liste ci-dessous n'est pas exhaustive. Certains services disposent d'une autorisation départementale et/ou proposent un accompagnement spécifique selon le type de handicap. Pour plus d'information, contactez la Plateforme Accueil Autonomie au 05 56 99 33 33.

### **Les Services d'Accompagnement à la Vie Sociale (SAVS)**

**ADAPEI : 05 33 20 09 30**

**APAJH : 05 57 69 67 87**

### **Les Services d'Accompagnement Médico-Social pour Adultes Handicapés (SAMSAH)**

**AMSADHG : [www.amsad33.fr](http://www.amsad33.fr)**

**05 57 58 97 33 ou [p.martin@amsad33.fr](mailto:p.martin@amsad33.fr)**

Vous êtes propriétaire, bailleur ou locataire, et vous souhaitez réaliser des travaux d'amélioration ou d'adaptation de votre logement, plusieurs ressources existent sur le territoire.

### **Bénéficiaire d'un diagnostic préventif « bien chez moi »**

Vous ou votre proche êtes allocataire Agirc-Arrco (caisses de retraite complémentaire), vous avez 75 ans ou plus, vous pouvez bénéficier d'une évaluation à domicile par un ergothérapeute. Ce professionnel réalise une analyse précise et complète de votre logement dans le respect de vos besoins et de vos habitudes de vie. Un bilan personnalisé comprenant des recommandations en matière de confort et de sécurité vous sera remis. Une participation financière de 15 € sera à régler lors de la visite.

**Conseiller** : 0 810 360 560 (prix appel + 0,05 €/min)

### **Bénéficiaire d'un accompagnement pour réaliser vos travaux**

Vous souhaitez avoir des conseils techniques, un appui administratif et financier, accéder à des aides financières, des conseillers énergie sont là pour vous renseigner. Ce dispositif est animé par le Pays de la Haute Gironde, via l'OPAH (Opération Programmée d'Amélioration de l'Habitat) et repose sur l'expertise technique de SOLIHA (Solidarité pour l'Habitat).

#### **Plateforme ICARE**

**(Information Conseil Aides Rénovation énergétique) :**

05 24 73 86 22 ou [icare@pays-hautegironde.fr](mailto:icare@pays-hautegironde.fr)

### **Participer à des ateliers « Bien chez soi »**

Vous êtes retraités, ces ateliers ont pour objectif de vous sensibiliser sur les conséquences de la perte d'autonomie et sur les solutions permettant de continuer à vivre dans un logement adapté, sain, économe, sûr et confortable. Cette mission est menée en partenariat avec SOLIHA, le SEFA, la CARSAT, la MSA et le SSI.

**SOLIHA** : 05 56 33 88 88 ou **ASEPT** : 05 57 99 79 39



## Être informé et conseillé sur les aides techniques

L'adaptation de l'environnement de vie peut aussi passer par l'utilisation d'aides techniques (fauteuil, déambulateur, matériel pour aider aux transferts, à la toilette,...). Le CICAT (Centre d'Information et de Conseil sur les aides techniques) a pour rôle de vous informer et de vous conseiller sur les solutions adaptées pour favoriser l'autonomie des personnes âgées et ou en situation de handicap. Une évaluation des besoins sera effectuée à domicile par une ergothérapeute. Gratuit.

**Pour tout renseignement ou prise de RDV : CICAT**

05 56 12 39 39 – [cicat@ghp-aquitaine.org](mailto:cicat@ghp-aquitaine.org)

**Bon à savoir :** la Recyclothèque collecte des aides techniques puis les redistribue après rénovation à petits prix. Pour acheter, donner, ou se renseigner : 05 56 12 17 90 / [contact@recyclotheque.fr](mailto:contact@recyclotheque.fr).

## Préparer son déménagement

Des associations peuvent vous accompagner dans votre changement de lieu de vie sur le plan pratique (préparation en amont, tri des papiers, aide à la mise en carton, enlèvement des meubles,...). Pour vivre ce moment important de manière plus sereine, des groupes de paroles peuvent vous être proposés. Tarifs modulés en fonction du revenu et du quotient familial.

**Atelier Remuménage :**

05 56 92 80 35 / [contact@atelier-remumenage.org](mailto:contact@atelier-remumenage.org)

**Association CHANODE :**

05.56.99.30.96 / [n-gouault@msa-services-gironde.fr](mailto:n-gouault@msa-services-gironde.fr)

**Autres ressources utiles :**

**ADIL 33** (Agence Départementale d'Information Logement) :

05 57 10 09 10 / [adil33@wanadoo.fr](mailto:adil33@wanadoo.fr)

**Pôle Ressource Logement adapté** (recherche de logement),

GIHP : 05 56 12 39 39

## Les aides financières et matérielles

Qu'elle soit âgée ou handicapée, la personne aidée peut bénéficier d'un certain nombre d'aides et d'allocations.

### Votre proche est âgé dépendant

- **L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)**

Il s'agit d'une allocation versée aux personnes dépendantes âgées de plus de 60 ans. Elle couvre la totalité ou une partie des dépenses nécessaires à l'accomplissement des gestes essentiels de la vie quotidienne de la personne aidée (repas, courses, ménage...).

*Que la personne âgée dépendante vive seule, en établissement spécialisé ou à votre domicile, elle pourra percevoir l'APA.*

Le dossier de demande est à retirer auprès du Département (N° : 05 56 99 66 99) ou auprès de la commune (Centre Communal d'Action Sociale ou mairie) du lieu de résidence de votre proche. Le dossier APA peut également être complété et suivi en ligne sur le site [www.gironde.fr](http://www.gironde.fr), dans la rubrique « Solidarité/Santé » puis « demande d'APA et suivi en ligne ». L'allocation est versée par le Département et son montant est calculé selon les ressources, le degré de dépendance de la personne ou de la structure d'accueil dans laquelle elle vit et du montant du plan d'aide mis en place.

- **La prestation de maintien à domicile pour les personnes âgées**

Des plans d'aide ou des prestations pour le maintien à domicile peuvent être attribués, sous conditions, aux usagers qui ne bénéficient pas de l'APA. Adressez-vous à votre organisme de retraite. Les mutuelles, assurances, caisses de retraite complémentaire peuvent également être sollicitées dans le cadre de leur action sociale.

### Votre proche est en situation de handicap

Adressez-vous à la Plateforme Accueil Autonomie du Département au 05 56 99 66 99 pour demander les aides présentées ci-après.

- **La prestation de compensation du handicap (PCH)**

Elle s'adresse à toute personne en situation de handicap jusqu'à 60 ans, voire 75 ans sous certains critères. Votre proche peut utiliser cette prestation pour faire face à un certain nombre de dépenses liées à son handicap. Par exemple, elle permet la prise en charge d'une aide humaine (pour la toilette, etc.), d'acquérir du matériel adapté, d'aider à l'aménagement du domicile,...

- **L'Allocation Adulte Handicapé (AAH)**

Cette allocation est attribuée (selon un plafond de ressources) aux personnes en situation de handicap âgées de plus de 20 ans avec un taux d'incapacité de plus de 80%.

- **L'Allocation d'Éducation de l'Enfant Handicapé (AEEH)**

Cette prestation familiale vise à soutenir les personnes assurant la prise en charge d'un enfant en situation d'handicap. Elle est attribuée pour l'enfant jusqu'à l'âge de 20 ans.

*Si vous avez un enfant qui bénéficie de l'Allocation d'Éducation de l'Enfant Handicapé (AEEH), vous pouvez bénéficier de la prestation de compensation pour couvrir les frais d'aménagement de votre logement et/ou de votre véhicule.*

- **La Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH)**

La qualité de travailleur handicapé peut être reconnue aux personnes âgées de 16 ans ou plus, exerçant ou souhaitant exercer une activité professionnelle. La RQTH offre certaines aides pour faciliter l'insertion professionnelle (aide à la recherche d'emploi et à la formation).

- **La carte mobilité inclusion (CMI)**

La CMI remplace à partir du 01/07/2017 en Gironde, les cartes d'invalidité (CI), de priorité (CP) et de stationnement (CS). Cette carte prend la forme d'une carte de crédit où sont notées les mentions correspondant aux besoins de la personne. Elle permet de bénéficier de différents avantages fiscaux et commerciaux. Le dossier de demande peut être fourni par le Pôle Territorial de Solidarité de la Haute Gironde (Cf. page 4) ou est téléchargeable sur [www.mdph33.fr](http://www.mdph33.fr).

## Les mesures de protection

Un accident, une maladie, ou tout simplement le vieillissement de la personne, amène souvent la famille et les proches à s'interroger sur la façon de protéger la personne et ses biens.

- **L'habilitation familiale** : L'habilitation familiale permet à un proche (descendant, ascendant, frère ou sœur, époux, conjoint...) de représenter une personne soit pour passer un ou plusieurs actes (acceptation d'une succession, vente d'un bien immobilier,...), soit de le représenter de manière générale aussi bien pour la gestion de son patrimoine que pour les actes relatifs à sa personne (soins, choix du lieu de résidence,...). L'habilitation familiale n'est pas une mesure de protection juridique. Cette mesure est adaptée quand les membres de la famille s'entendent bien mais inadaptée en cas de conflit familial.
- **La mesure de sauvegarde de justice** : La sauvegarde de justice est une mesure de protection temporaire. Elle vise à protéger le majeur des actes qu'il aurait inconsidérément réalisés ou de ceux qu'il aurait négligés d'effectuer. Durant cette période, la personne conserve le droit d'accomplir tous les actes de la vie civile, même de vendre ou de donner ses biens.
- **La curatelle** : Il s'agit d'un régime d'assistance et de conseil. Le majeur protégé conserve l'exercice de ses droits civiques, et peut faire seul les actes de la vie courante. Pour certains actes personnels (mariage, donation, action en justice...), il ne peut agir qu'avec l'assistance de son curateur.
- **La tutelle** : Il s'agit d'un régime de représentation continue dans tous les actes de la vie civile. Selon la nature de l'acte, le tuteur pourra agir seul, ou avec l'accord du Juge des Tutelles. Ce régime de protection est le plus « fermé ». La personne qui exerce la mesure, le « tuteur » ou le « curateur », peut être un membre de la famille ou un mandataire judiciaire professionnel.

### Procédure

*Les dossiers de demande de protection sont à retirer au Tribunal de Grande Instance (TGI) du domicile de la personne ou vous pouvez le télécharger sur [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr). Ils doivent être accompagnés d'une expertise médicale, réalisée par un médecin agréé auprès du TGI. Pour plus d'informations :*

- **guide pratique** sur [www.gironde.gouv.fr](http://www.gironde.gouv.fr) (politiques publiques/Solidarité et cohésion)
- **TGI de Libourne** : 05 57 55 36 80 et **TGI de Bordeaux** : 05 47 33 90 00
- **Plateforme d'Information et de Soutien aux Tuteurs Familiaux (PIST 33)**. Permanences à la MSP de Blaye (32, rue des Maçons). Sur rendez-vous : 06 86 30 31 10

## Organiser sa protection à l'avance

- Le **mandat de protection future** permet de désigner à l'avance la ou les personnes qui seront chargées de veiller sur sa personne et/ou son patrimoine, le jour où elle ne serait plus en état, physique ou mental, de la faire seule. Démarche à réaliser auprès d'un avocat ou d'un notaire.
- La **personne de confiance** : chacun peut désigner un proche en qui il a confiance et qui accepte de jouer ce rôle. La personne de confiance peut accompagner son proche dans ses démarches et assister aux rendez-vous médicaux. Elle sera consultée en priorité par l'équipe médicale au cas où son proche n'est plus en état de faire part de ses décisions. Elle a un rôle consultatif. La désignation de la personne se fait par écrit.

## La prévention de la maltraitance

Parfois, et malgré soi-même, la violence peut émerger... Par épuisement, découragement, indifférence ou seulement par ignorance, chacun est susceptible de devenir un jour maltraitant. Selon le Conseil de l'Europe, la maltraitance serait : « Tout acte commis ou omis par une personne s'il porte atteinte à la vie, à l'intégrité corporelle ou psychique, ou à la liberté d'une autre personne, ou compromet gravement le développement de sa personnalité et/ou nuit à sa sécurité financière.

### *Quelques numéros utiles contre la maltraitance des personnes âgées et/ou en situation de handicap...*

**Numéro national HABEO** : 39 77 (du lundi au vendredi de 9h à 19h)

**Numéros Gironde :**

- **ALMA 33 (Allô maltraitance)** : 05 56 01 02 18 (mardi et jeudi de 14h à 17h)
- **Plateforme Accueil Autonomie** : 05 56 99 66 99

### *Numéro utile contre les violences conjugales*

**N° APAFED** : 05 56 40 93 66 (écoute anonyme 24h/24 et 7j/7, accueil et hébergement d'urgence)

## La reconnaissance financière

### Vous êtes l'aidant d'une personne âgée dépendante

Si votre proche bénéficie de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), vous pouvez être salarié (sauf pour les conjoints) après accord du département.

La personne aidée doit alors vous déclarer auprès de l'URSSAF de la Gironde. Elle peut aussi vous payer au moyen des Chèques Emploi Service Universel (CESU) ou avec les chèques prépayés alloués par le Département.

### Vous êtes l'aidant d'une personne en situation de handicap

Si votre proche perçoit la Prestation de Compensation du Handicap (PCH), vous pouvez être dédommagé.

Si vous avez à votre charge une personne titulaire de la carte inclusion, vous bénéficiez, sur le plan fiscal, d'une demi-part supplémentaire de quotient familial.

### Vous êtes le parent d'un enfant handicapé

Vous pouvez être dédommagé si avez dû réduire ou arrêter votre activité professionnelle pour vous occuper de votre enfant. Un complément à l'Allocation d'Education de l'Enfant Handicapé (AEEH) pourra vous être attribué. Si votre enfant est titulaire de la carte mobilité inclusion, vous bénéficiez également, sur le plan fiscal, d'une demi-part supplémentaire de quotient familial.

## Les congés familiaux

### Le congé de solidarité familiale

Ce dispositif permet de s'absenter pour assister un proche **en raison de la gravité de son état de santé**.

Le congé (d'une durée maximale de 3 mois) n'est pas rémunéré par l'employeur pendant la suspension du contrat de travail. Néanmoins, vous pouvez percevoir **une allocation journalière d'accompagnement**, versée par la CPAM ou la MSA.

Pour un congé de solidarité familiale, la démarche est à effectuer auprès de l'employeur. Vous aurez plus d'informations en consultant les sites internet de :

- *la Caisse Primaire d'Assurance Maladie : [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)*
- *la Mutualité Sociale Agricole Gironde : [www.msa33.fr](http://www.msa33.fr)*

## Le congé de proche aidant

Cette mesure permet de suspendre son activité pour s'occuper d'**un proche dépendant**. La démarche est à effectuer auprès de l'employeur. Le congé est ouvert au salarié justifiant d'une ancienneté minimale de 2 ans dans l'entreprise.

Sa durée est de 3 mois, **renouvelables** dans la limite d'un an sur l'ensemble de la carrière professionnelle. Pendant le congé de soutien familial, le contrat de travail est suspendu et le salarié n'est pas rémunéré.

## Le congé de présence familiale

Ce congé permet de s'absenter pour s'occuper d'**un enfant** à charge de moins de 20 ans, **gravement malade, handicapé ou accidenté**. La démarche est à effectuer auprès de l'employeur.

Le dispositif accorde un « capital » de 310 jours dans la limite de 3 ans, **renouvelables** en cas de rechute de l'enfant. Il est non rémunéré, mais en tant que salarié vous pouvez percevoir **une Allocation Journalière de Présence Parentale (AJPP)**.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter les sites internet de :

- *la Caisse d'Allocations Familiales : [www.caf.fr](http://www.caf.fr)*
- *la Mutualité Sociale Agricole Gironde : [www.msa33.fr](http://www.msa33.fr)*

## L'assurance vieillesse des parents au foyer

Vous pouvez bénéficier (selon certaines conditions) d'une affiliation à titre gratuit à l'assurance vieillesse des parents au foyer, dans les cas suivants :

- vous percevez l'Allocation Journalière de Présence Familiale (AJPP),
- vous êtes en congé de proche aidant,
- vous avez la charge d'un enfant ou adulte en situation de handicap.

Pour plus d'informations, vous pouvez vous adresser à la Plateforme Accueil Autonomie du Département.

**Plateforme accueil autonomie : 05 56 99 66 99 / [www.gironde.fr](http://www.gironde.fr)**

## L'hébergement permanent

### Les Accueillants Familiaux agréés

Ce dispositif permet à des personnes âgées ou en situation de handicap d'être accueillies et hébergées en milieu familial. L'accueillant familial est un particulier ou un couple, qui sous réserve d'agrément délivré par le président du Département, offre à titre onéreux un lieu de vie.

### Les Résidences Autonomie

Les Résidences Autonomie (ex. logements foyers ou RPA) accueillent dans un logement indépendant aménagé, des personnes âgées de 60 ans et plus, majoritairement autonomes qui ne peuvent plus ou n'ont plus l'envie de vivre chez elles. Ces résidences autorisées par le Département se composent d'un ensemble de logements individuels et privatifs et d'espaces communs dédiés à la vie collective (hors soins) dans un cadre sécurisé. Des services collectifs y sont proposés dont l'usage est facultatif. Elles ont une vocation sociale, le coût des loyers y reste modéré. Les résidents peuvent bénéficier de différentes aides selon leurs ressources et leurs degrés de dépendance (APA à domicile, aides au logement CAF).

### Les Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD)

L'EHPAD, établissement médicalisé, accueille à partir de 60 ans des personnes présentant une perte d'autonomie. Il offre un accompagnement adapté et individualisé au plus près des besoins, des goûts et des habitudes de vie, assurant l'hébergement et les soins nécessaires.

### Les établissements d'hébergement pour personnes en situation de handicap

Il existe différents types d'établissements qui accueillent les adultes en situation de handicap, selon leur capacité à exercer une activité professionnelle et leur niveau d'autonomie (orientation définie par la MDPH) : il s'agit des foyers d'hébergement pour travailleurs handicapés, foyers occupationnels ou foyers de vie, foyers d'accueil médicalisés, maisons d'accueil spécialisées. Dans ces établissements, la personne y réside à temps plein et dispose d'une chambre qui lui est propre.



## Où se renseigner ?

**Plateforme Accueil Autonomie** : 05 56 99 66 99 / [www.gironde.fr](http://www.gironde.fr)

**L'association EVA basée à Braud et St Louis** : accueil de personnes en situation de handicap - 05 57 94 80 60 (taper 6)

**[www.viatrajectoire.fr](http://www.viatrajectoire.fr)**

Ce site référence l'ensemble des EHPAD et des établissements et services médico-sociaux du handicap au niveau national et vous offre la possibilité d'effectuer une recherche et une demande de places en ligne.

## Les possibilités de financements de l'hébergement permanent

### Les Allocations logement

Des aides financières peuvent être attribuées aux résidents des foyers pour personnes en situation de handicap, des résidences autonomie ou en EHPAD.

### L'Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA)

L'APA est accordée aux personnes dépendantes âgées de plus de 60 ans. L'établissement d'accueil se charge de la démarche.

### L'Aide Sociale Départementale

Elle est accordée lorsque les ressources de la personne ne permettent pas de payer les frais de séjour en établissement d'hébergement permanent, et lorsque les obligations alimentaires ne peuvent pas intervenir (ou en complément de celles-ci). Cette prestation est récupérable sur succession (s'il y a) après le décès de la personne. Le dossier est à retirer et à déposer pour instruction auprès de la commune de résidence de la personne (avant que celle-ci entre en établissement).

Vous avez besoin de temps pour vous, de repos, de vous absenter ou vous ne pouvez pas assurer temporairement l'accompagnement de votre proche : des solutions existent.

## Le séjour des aidants de la Haute-Gironde

Le séjour de répit s'adresse aux aidants qui souhaitent se détendre et prendre du temps pour eux. Chaque année, fin septembre / début octobre, ce sont une vingtaine de personnes de Haute Gironde qui se retrouvent pendant 3 jours au Vitalparc de Lacanau-Océan. Un fil conducteur à ces 3 jours : le bien-être et la bonne humeur (relaxation, soins corporels, balades, vélo, soirées à thème, piscine). Un encadrement médico-social, jour et nuit, permet aux participants qui le souhaitent d'être accompagnés de leur proche en toute sécurité. Les organisateurs vous accompagnent pour rendre possible ce séjour (prise en charge de votre proche, coût financier...).

Pour toute information : prendre contact avec les CIAS et CCAS mentionnés p 3.

## Le centre de ressources « La parenthèse des aidants »

Vous vous occupez d'une personne malade, âgée ou en situation de handicap ? Vous avez besoin de souffler, de vous reposer, de vous ressourcer, de sortir de chez vous avec ou sans la personne que vous aidez ? L'AMSADHG a créé un centre de ressources des aidants en pleine nature, au jardin d'Oréda. Ce lieu, situé à Cézac, offre un cadre convivial, propice à la sérénité, pour rencontrer et échanger avec d'autres aidants et participer, avec ou sans votre proche, à des ateliers axés sur le bien-être (jardinage, relaxation, sophrologie, massage, esthétique, cuisine, marche...). Ce centre s'appuie sur une équipe dédiée fonctionnant du lundi au vendredi de 10 h à 12 h et de 14 h à 16 h. Cette équipe est là pour vous accueillir, vous conseiller, vous orienter gratuitement vers les dispositifs existants sur le territoire. Elle peut également se déplacer à votre domicile si vous ne souhaitez pas ou ne pouvez pas vous déplacer pour un temps d'échange et d'information.

### *Renseignements et inscription :*

**AMSADHG** : [www.amsad33.fr](http://www.amsad33.fr), 06 19 65 05 54  
ou [equipe.aidants@amsad33.fr](mailto:equipe.aidants@amsad33.fr)

## Les loisirs

Se réserver des moments de pause quand on est aidant est essentiel. Cela peut commencer par prendre quelques minutes par jour : jardiner, bouquiner, s'allonger,...

Ces quelques pistes peuvent aussi vous aider à décompresser :

- les clubs de loisirs, les clubs des aînés,
- le cinéma, le théâtre, la médiathèque, les expositions,
- les activités sportives, la vie associative,...

Elles sont l'occasion de se changer les idées et de rompre la solitude.

*Pour des idées de sortie, renseignez-vous auprès de votre mairie, office de tourisme,...*

**Blaye** : [www.ccb-blaye.com](http://www.ccb-blaye.com) et [tourisme-blaye.com](http://tourisme-blaye.com)

**Saint-André-de-Cubzac** : [www.cdc-cubzaguais.fr](http://www.cdc-cubzaguais.fr)

**Saint-Ciers-sur-Gironde** : [www.cc-estuaire.fr](http://www.cc-estuaire.fr)

**Saint-Savin** : [www.latITUDE-nord-gironde.fr](http://www.latITUDE-nord-gironde.fr)

## Sortir Plus : transport accompagné

Si vous éprouvez des difficultés à vous déplacer pour aller chez le coiffeur, retrouver ses amis, faire ses courses, aller à votre cours de gym, ... votre caisse de retraite complémentaire Agirc-Arcco met à votre disposition son service SORTIR PLUS pour vous accompagner, à pied ou en voiture. Ce service est réservé aux allocataires Agirc-Arcco (caisses de retraite complémentaire) qui ont 75 ans et plus. Vous pouvez commander jusqu'à 3 chèquiers par d'une valeur de 150 €. Une participation financière progressive est sollicitée : 15 € pour le 1er chéquier, 20 € pour le second puis 30 € pour le troisième.

*Pour tout renseignements ou commande*

contacter **un Conseiller** :

0 810 360 560 (prix appel + 0,05 €/min)

## L'accueil de jour

Votre proche, âgé ou en situation de handicap, est accueilli pour la journée au sein d'une structure (EHPAD, foyer de vie), un à plusieurs jours par semaine. L'accueil de jour permet à votre proche de maintenir ou de restaurer une vie sociale à l'extérieur du domicile. De plus, des activités sont proposées pour stimuler les capacités cognitives et ainsi préserver une autonomie dans les gestes de la vie quotidienne.

L'accueil de jour, c'est aussi un temps de répit pour les aidants et la possibilité d'avoir des échanges réguliers avec l'équipe de l'accueil de jour. Ce dispositif permet ainsi de prolonger le maintien à domicile tout en permettant un premier contact avec une structure d'hébergement.

## L'hébergement temporaire

Il s'agit d'une formule permettant l'accueil de votre proche de quelques jours à plusieurs semaines. Cette option s'adresse aux personnes âgées ou aux personnes en situation de handicap dont le maintien à domicile est momentanément compromis (travaux dans le logement, absence de l'aidant...). Il permet aussi aux aidants familiaux d'avoir un relais pour s'accorder quelques jours de repos consécutifs.

## L'accueil de jour et l'hébergement temporaire en Haute Gironde

### Pour les personnes âgées

Vous pouvez bénéficier d'une aide financière dans le cadre de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) ou auprès de certaines caisses de retraite complémentaire (service action sociale).

#### Accueil de jour :

- L'EHPAD Le Mont des Landes à Saint Savin : 05 57 94 05 05
- L'EHPAD La Tour du Pin à Saint André de Cubzac : 05 57 94 02 50

**Hébergement temporaire** : plusieurs EHPAD de Haute Gironde ainsi que des familles d'accueil agréées proposent de l'hébergement temporaire.

#### Où se renseigner ?

- **Plateforme Accueil Autonomie** : 05 56 99 66 99 ou [www.gironde.fr](http://www.gironde.fr)
- **[www.viatrajectoire.fr](http://www.viatrajectoire.fr)** : Ce site référence l'ensemble des EHPAD au niveau national et vous offre la possibilité d'effectuer une demande en ligne.

### Pour les personnes en situation de handicap

Le foyer occupationnel EVA propose des places d'accueil de jour et d'hébergement temporaire pour les personnes en situation de handicap disposant d'une orientation « foyer occupationnel » ou « foyer d'hébergement » par la MDPH. Les personnes peuvent bénéficier d'une aide financière du Département de la Gironde.

#### Où se renseigner ?

- **La plateforme Accueil Autonomie du Département** : 05 56 99 66 99
- **L'association EVA Braud et St Louis** : 05 57 94 80 60 (taper 6)

## Une aide financière en cas d'hospitalisation de l'aidant

Les bénéficiaires de l'APA, dont le proche aidant doit être hospitalisé, peuvent demander une aide complémentaire pour renforcer les prises en charge professionnelles durant l'absence de l'aidant. Cette aide financière est prévue, sous condition de ressources, lorsque l'aidant assure une aide indispensable au maintien à domicile du bénéficiaire de l'APA et qu'il ne peut être remplacé par une autre personne à titre non professionnel. Une demande écrite, accompagnée de justificatifs, doit être adressée au Président du Conseil Départemental.

*Pour toutes informations,*  
contacter la **Plateforme Accueil Autonomie** au 05 56 99 66 99

## L'aide financière « Le répit des aidants »

Vous avez besoin de vous accorder un temps de répit (vacances, temps de repos chez soi) ? Si vous, ou votre proche aidé, êtes ressortissant de la MSA 33, la MSA peut vous apporter un soutien financier pour prendre en charge les frais liés à la mise en place d'un relais auprès de votre proche, en votre absence (aide à domicile, accueil de jour, accueil temporaire,...). Aide disponible sous conditions (ressources, âge,...).

*Pour toutes renseignements ou demande de RDV :*  
06 19 64 30 59 ou 06 78 85 47 67 / [aidant.blf@msa33.msa.fr](mailto:aidant.blf@msa33.msa.fr)

## L'aide à domicile momentanée

Elle permet d'intervenir auprès des personnes qui ne bénéficient pas d'une aide régulière mais qui rencontrent ponctuellement une situation qui fragilise – un handicap temporaire, une maladie, l'absence de l'aidant habituel... Elle est accordée à tous les retraités Agirc-Arrco âgés de 75 ans et plus, sans conditions de ressources. Gratuit. Mise en place dans un délai de 48h maximum. 10h d'aide maximum par an.

*Pour toutes renseignements ou demande, contacter un Conseiller :*  
0 810 360 560 (prix appel + 0,05 €/min)

## La prévention santé

Pour préserver votre capital santé, l'ASEPT Gironde propose aux personnes de 55 ans et plus, des ateliers de prévention santé sur diverses thématiques : le bien vieillir (atelier vitalité), la mémoire, l'équilibre, le bien-être, la retraite (atelier bienvenue à la retraite), le numérique, le yoga du rire, le logement, la vie affective. Vous y trouverez de l'information, des conseils mais aussi de la convivialité et une occasion de faire de nouvelles rencontres. Ces ateliers se composent de plusieurs séances (7 à 12 séances selon les ateliers) et sont réalisés auprès de petits groupes (10 à 12 personnes). Plusieurs d'entre eux sont organisés à proximité de chez vous, en Haute Gironde.

**Retrouvez le programme** sur le site internet [www.asept-gironde.fr](http://www.asept-gironde.fr) rubrique « agenda » ou contactez les au 05 57 99 79 39

## Les bilans prévention

Pour faire le point sur votre santé, le Centre de Prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco Nouvelle Aquitaine propose des bilans de prévention personnalisés et gratuits avec un médecin gériatre et un psychologue. Ces professionnels sont présents sur la commune de Blaye 2 fois par mois, le 1<sup>er</sup> vendredi et le 2<sup>ème</sup> jeudi du mois.

**Renseignements et prises de rendez-vous** : Centre de Prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco : [www.centredeprevention.com](http://www.centredeprevention.com), 05 57 21 29 31 ou [accueil@cpbvaabordeaux.fr](mailto:accueil@cpbvaabordeaux.fr)

## Les relais de campagnes nationales

À l'occasion de la journée mondiale Parkinson, Alzheimer, de la journée des aidants, du mois sans tabac, retrouvez sur les marchés du territoire le Camion Santé du Centre Hospitalier de la Haute Gironde pour rechercher de l'information, rencontrer les associations et ressources locales, échanger et poser des questions.

**CAMION SANTE** : 05 57 33 46 63 ou [m.level@chblaye.fr](mailto:m.level@chblaye.fr)

Accompagner un proche en perte d'autonomie bouleverse le quotidien et vient perturber la relation que l'on avait avec son proche. Il faut trouver une nouvelle organisation, de nouvelles ressources et accepter ces changements. Cela n'est pas toujours évident. Des soutiens existent près de chez vous.

## Se former

En Haute Gironde, il existe plusieurs types de formation pour les aidants familiaux.

### Les formations France Alzheimer Gironde

Votre proche est atteint d'une maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, vous pouvez bénéficier gratuitement d'une formation pour mieux connaître la maladie, comprendre et aider votre proche, rencontrer d'autres familles et trouver des relais de proximité qui continueront à vous soutenir. Elle est d'une durée de 14h, souvent répartie entre 5 et 7 après-midi à raison d'une rencontre par semaine. L'animation est assurée par un psychologue de l'AMSADHG. Chaque année, deux formations sont organisées par un psychologue de l'AMSAHG et un bénévole de l'association sur le territoire de la Haute Gironde, au printemps et en automne, dans différents lieux du territoire pour être au plus près des participants.

#### *Renseignements et inscriptions :*

#### **France Alzheimer Gironde :**

Permanence le 3<sup>ème</sup> mercredi du mois de 14h à 17h à la Maison des Services au Public de Blaye (32, rue des maçons) sur rendez-vous  
05 56 40 13 13 ou [alzheimer.gironde@wanadoo.fr](mailto:alzheimer.gironde@wanadoo.fr)

**AMSADHG** : 06 19 65 05 54 ou [equipe.aidants@amsad33.fr](mailto:equipe.aidants@amsad33.fr)

### Le programme A2PA : « Apprendre à mieux aider » par France Parkinson Gironde

Votre proche est atteint d'une maladie de Parkinson, vous pouvez bénéficier d'un dispositif d'accompagnement gratuit pour répondre à vos questions et vous soutenir dans votre rôle d'aidant.



Un accompagnement en deux temps vous est proposé :

**Temps 1** : participez à une demi-journée (3h) d'information générale et d'échange sur la maladie, ses caractéristiques, ses traitements, les aides auxquelles vous pouvez prétendre...

**Temps 2** : participez à un cycle de réunions en petit groupe (10 personnes) pour approfondir les thèmes suivants : la maladie de Parkinson et les traitements, l'aide auprès de votre proche, l'impact sur les relations, les aides et ressources. Ces sessions sont co-animées par des aidants bénévoles et un psychologue formés ensemble pour cette action.

*Renseignements et inscriptions :*

**France Parkinson Gironde** : 06 75 79 75 09

ou [ginette.poupard@wanadoo.fr](mailto:ginette.poupard@wanadoo.fr)

**AMSADHG** : 06 19 65 05 54 ou [equipe.aidants@amsad33.fr](mailto:equipe.aidants@amsad33.fr)

**Le module de sensibilisation de « La parenthèse des aidants »**

Le centre de ressources des aidants souhaite vous accompagner dans votre rôle d'aidant et vous propose des ateliers de sensibilisation sur 8 séances de 2 h 30 tous les 15 jours. Plusieurs thèmes sont abordés : le sommeil, les gestes de 1<sup>er</sup> secours, gestes et postures, trouver sa place avec les professionnels, faciliter l'accès aux droits de mes proches, comment concilier sa vie d'aidant avec sa vie personnelle et sociale ? Comment faire face au refus d'aide ou de soins de mon proche ? Préserver son capital santé (pour préserver sa forme et sa santé : mon rythme de vie, mon alimentation, mon suivi médical, mon environnement...). Pas besoin de suivre un ordre précis, vous pouvez vous inscrire à tout moment, en fonction de vos besoins et ainsi participer à la totalité du cycle, ou tout simplement à certains ateliers.

*Renseignements et inscriptions :*

**AMSADHG** : [www.amsad33.fr](http://www.amsad33.fr)

06 19 65 05 54 ou [equipe.aidants@amsad33.fr](mailto:equipe.aidants@amsad33.fr)

## Être soutenu psychologiquement

Le Département propose un soutien psychologique individuel ponctuel aux aidants de personnes âgées ou en situation de handicap rencontrant des difficultés (épuisement, souffrance psychologique, dépendance de la personne aidée ; maladie d'Alzheimer, fin de vie, changement de cadre de vie, conflits familiaux,...). Les rencontres se déroulent à domicile ou hors domicile, sur une durée moyenne de 1 à 6 mois selon les besoins (6 séances préconisées). Le psychologue pourra proposer un soutien spécifique et/ou une orientation vers d'autres dispositifs complémentaires si besoin.

**Psychologue Département** : Blandine BOUCHIERE PEROY  
05 56 99 33 33 (poste 1643) / b.bouchiereperoy@gironde.fr

Vous pouvez également faire appel à un psychologue libéral ou aux psychologues rattachés à certains dispositifs (consultation mémoire, SPASAD...).

## Parler et s'informer

Vous pouvez participer à des discussions, des groupes de parole, des permanences avec d'autres aidants ou bénévoles, organisées par des associations représentant les malades et leurs familles. C'est l'occasion d'échanger sur vos craintes, besoins, questions ... Vous pourrez contacter directement ces associations comme France Alzheimer, France Parkinson, la ligue contre le cancer, l'association des Paralysés de France et bien d'autres encore...ou bien vous adresser à France Assos Santé Nouvelle Aquitaine.

**France Assos Santé** : 05 45 38 77 56  
nouvelle-aquitaine@france-assos-sante.org - www.france-assos-santé.org

## Créer du lien et partager

Le GEM (Groupe d'Entraide Mutuelle) est ouvert aux adultes de moins de 65 ans, fragilisés par des problèmes de santé et/ou isolés. C'est un lieu ressource pour votre proche. Un animateur est présent sur place, et diverses activités sont proposées : jardin, cuisine, repas partagé, arts créatifs, jeux de société, ateliers débats, sorties à l'extérieur...

**GEM de la Haute Gironde, St-André de Cubzac** :  
05 45 38 77 56 - 06 16 94 48 80 / gemhg@sfr.fr

Votre proche est en situation de fin de vie. Pour vous accompagner, vous et votre proche, durant ces moments difficiles, divers services existent à proximité.

## Les soins palliatifs

Ces soins visent à préserver la qualité de vie de votre proche, à soulager les douleurs physiques et apaiser la souffrance psychologique. Les soins palliatifs sont accessibles sur prescription médicale du médecin traitant et sont intégralement remboursés par l'Assurance Maladie.

Votre proche peut bénéficier des soins palliatifs à domicile.

Pour toute information, vous pouvez prendre contact avec :

**HADVR** (Le service d'Hospitalisation à Domicile des Vignes et des Rivières) : 05 57 50 20 20

**EMSPA** (Equipe Mobile de Soins Palliatifs et d'Accompagnement)  
Interventions à domicile et en institution,  
joignable du lun di au vendredi de 9 h à 17 h :  
05 57 55 16 18 / 05 57 55 15 57 ou [emspa@ch-libourne.fr](mailto:emspa@ch-libourne.fr)

Si votre proche vit en EHPAD ou est hospitalisé, il est également possible de bénéficier de ces soins. N'hésitez pas à vous rapprocher de l'équipe soignante pour en échanger.

En Haute Gironde, le Centre Hospitalier de Blaye dispose de 5 lits de soins palliatifs et d'une équipe spécialisée.

**LISP** (Lits Identifiés de Soins Palliatifs)  
Centre Hospitalier de la Haute Gironde : 05 57 50 20 20

## Le bénévolat d'accompagnement de fin de vie

Vous pouvez faire appel aux bénévoles de l'association ALLIANCE si votre proche est hospitalisé au Centre Hospitalier de Blaye. Ces personnes bénévoles sont formées et interviennent auprès des malades.

Ce guide été réactualisé en collaboration avec :

- Association de Maintien et de Soins à Domicile de la Haute Gironde (AMSADHG),
- CCAS de St André,
- Centre Hospitalier de la Haute Gironde,
- CIAS de Blaye,
- CIAS Latitude Nord Gironde,
- Comité Régional de Coordination de l'Action Sociale (CRCAS) Agirc-Arcco Nouvelle-Aquitaine,
- Communauté de Communes de l'Estuaire,
- Département de la Gironde,
- EHPAD Le Mont des Landes,
- Espace de Vie et d'Accueil de l'Estuaire (EVA),
- Génération Mouvement,
- France Alzheimer,
- France Parkinson,
- Hospitalisation à Domicile des Vignes et des Rivières,
- Mutualité Sociale Agricole (MSA) de la Gironde,
- Sécurité Sociale des Indépendants (SSI),
- Service social de la CARSAT Aquitaine.

