



# Seniors

# BIEN VIVRE

Vivre à la fois plus longtemps et en bonne santé chez soi, c'est le désir que manifestent de plus en plus de seniors. Pour beaucoup, cela est possible grâce au développement des services à la personne, des services de soins infirmiers à domicile...

**E**n 2050, 22,3 millions de personnes seront âgées de 60 ans ou plus contre 12,6 millions en 2005, soit une hausse de 80 % en 45 ans. Le vieillissement de la population est inéluctable, au sens où il est inscrit dans la pyramide des âges actuelle, puisque les personnes qui atteindront 60 ans à l'horizon 2050 sont déjà toutes nées. La plupart des aînés sont en bonne santé et souhaitent majoritairement continuer à vivre chez eux. Mais ce n'est pas toujours possible, du moins pas sans l'aide d'intervenants extérieurs. De l'aide à domicile à l'infirmière, l'éventail est large. Mais avant tout, existe la solidarité familiale. Divers travaux ont montré qu'environ les trois quarts des personnes âgées ont au moins un enfant à moins d'une heure de chez eux. Les enfants interviennent le plus souvent au début, pour des niveaux de dépendance modérés (aides pour les courses, le ménage, apport de repas en cas de maladie ponctuelle...).

Mais l'aide à domicile reste la principale aide extérieure. Elle recouvre plus qu'une simple aide au ménage. Son rôle a été revalorisé ces dernières années. Elle intervient à la fois sur le registre du soutien à la personne pour l'aide au lever, au transfert, l'hygiène et l'alimentation, sur le registre de l'aide à l'environnement pour l'entretien du logement, les courses, le repas. Elle apporte une présence attentive. Toutes les personnes âgées retraitées peuvent bénéficier de l'intervention d'une aide à domicile et peuvent prétendre à des aides financières de leurs caisses de retraite (retraités les plus autonomes), ou d'un financement du conseil général dans le cadre de l'APA (allocation personnalisée d'autonomie) pour les personnes âgées les plus dépendantes.

## Éviter l'isolement

Les personnes âgées peuvent également recourir à différents types de services à domicile comme la téléassistance, le petit bricolage, le petit jardinage, le portage de repas à domicile... Dépendantes

## CHIFFRES CLÉS

Parmi les 80-84 ans,

**90,2 %**

vivent à leur domicile contre 80,4 % dès 85-90 ans.

**59,4 %**

des personnes de 80 ans et plus vivant à leur domicile sont considérées comme « relativement autonome ».

(Source : Insee)



Photos: © Nathanaël Mergui - FNMF

# CHEZ SOI

ou pas, certaines personnes âgées ne veulent ou ne peuvent plus faire la cuisine. Cette alternative leur permet de manger équilibré. Des menus spéciaux selon les régimes sont souvent proposés (sans sel, hypocalorique...).

De plus en plus de personnes en perte d'autonomie vivent chez elles. Souvent seules. **L'accueil de jour** permet à la personne âgée d'être accueillie en établissement en journée et de dormir chez elle le soir. Cela permet de rencontrer d'autres personnes, de discuter, de participer à des activités de groupe, une ou plusieurs journées par semaine. Des ateliers mémoires et sensoriels, de divertissement sont organisés. C'est bon pour le moral et cela permet de continuer à vivre chez soi le plus longtemps possible. Cette solution soulage également les aidants. Le prix de la journée est à la charge de la personne qui peut bénéficier de financements (APA, aide sociale...).

## Soulager l'entourage

Autre solution : **la garde à domicile** pour rassurer et soulager l'entourage qui craint un malaise ou une chute. Mais aussi faire face à une situation temporaire difficile, palier à une absence momentanée pendant la journée, le week-end. Cela permet aux personnes âgées de ne pas se retrouver seules chez elles. La garde est proposée de jour comme de nuit, sept jours sept.

La CNAV (caisse nationale de l'assurance vieillesse) peut, sous certaines conditions, fournir une aide financière dans le cadre d'une aide au retour à domicile après hospitalisation.

Elle est accordée pour une durée de trois mois et le montant maximum du plan d'aide est de 1 800 €. Pour les personnes âgées plus dépendantes existent **les services de soins infirmiers à domicile**. Ils ont pour mission de contribuer au soutien à domicile des personnes en prévenant ou différant

## EN SAVOIR PLUS

### Une réduction d'impôt de 50 %

Les services à la personne ouvrent droit à une réduction d'impôt. Cette réduction est égale à 50 % des dépenses retenues dans la limite d'un plafond. Celui-ci est de 12 000 € (soit un avantage maximal de 6 000 € par an). Le plafond est majoré de 1 500 € pour chaque membre du foyer fiscal âgé de plus de 65 ans. Il existe des plafonds particuliers pour certaines activités (bricolage, jardinage...)

Depuis cette année, le plafond de l'avantage fiscal est renforcé en faveur des contribuables qui en bénéficient pour la première fois : il est porté à 15 000 € (soit un avantage fiscal de 7 500 € par an). Cette mesure est uniquement valable pour les particuliers ayant recours pour la première fois à un salarié à leur domicile au cours de l'année 2009.

### Cesu : un mode de paiement simple

Les particuliers peuvent utiliser le Cesu (chèque emploi service universel) pour payer l'ensemble des services à la personne rendus à leur domicile. Deux formes de Cesu existent : les Cesu bancaires dont il faut faire la demande à la banque et les Cesu préfinancés. Ces derniers portent une valeur prédéfinie et peuvent être émis par des associations, des organismes sociaux, des mutuelles...

leur entrée à l'hôpital ou dans un établissement d'hébergement. Ils sont destinés aux personnes âgées de 60 ans et plus, malades ou dépendantes, aux personnes adultes de moins de 60 ans présentant un handicap et aux personnes de moins de 60 ans atteintes de maladies chroniques. Un infirmier coordonnateur assure l'organisation des soins. Les aides-soignants, eux, sont principalement chargés de l'hygiène et du confort du malade. Ils effectuent aussi des aides au transfert, surveillent l'alimentation, l'hydratation... Ces soins se font sur prescription médicale et sont pris en charge à 100 % par la Sécurité sociale.

### Retarder l'entrée en établissement

L'hospitalisation à domicile (HAD), elle, permet parfois d'éviter une hospitalisation ou de réduire la durée d'hospitalisation traditionnelle. Toutes les pathologies sont prises en compte quel que soit l'âge du patient : plaies importantes, insuffisance cardiaque, maladies neurologiques, tétraplégie, suite de cancers, soins palliatifs... L'hospitalisation à domicile ne se fait pas du jour au lendemain, elle se prépare. Dans un premier temps, l'infirmière coordonnatrice va voir le patient sur son lieu d'hospitalisation pour s'assurer qu'il souhaite bien sortir et pour organiser sa sortie. Elle rencontre sa famille car l'HAD se conçoit uniquement avec la présence d'un entourage familial.

Dans un deuxième temps, l'infirmière coordonnatrice se rend au domicile du patient pour s'assurer que les locaux sont adaptés. Dans le même temps, elle contacte le médecin coordonnateur qui valide ou pas la prise en charge de l'HAD. Si elle est validée, l'HAD se met en place avec les professionnels de santé dont le patient aura besoin (infirmière, kinésithérapeute, ergothérapeute...). La durée d'hospitalisation à domicile varie selon les cas, de quelques jours à plusieurs semaines.

Tous ces services s'intègrent dans le tissu social. En milieu rural comme en ville, l'aide-soignant ou l'infirmière peut être la seule visite de la journée pour le patient. Ces services se développent de plus en plus et permettent de retarder au maximum l'entrée en établissement des personnes âgées : logements-foyers, maisons de retraite, Ehpad (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes). Même si, quand la dépendance est vraiment trop forte, le « bien vivre chez soi » n'est plus possible et le placement en institution inéluctable...

**Cécile Fratellini**



En 2008, 2 500 personnes dont 1 800 personnes âgées ont fait appel à l'association Adar-Provence.

« Les échanges créés avec une personne âgée sont extraordinaires. » Myriam, aide à domicile à Adar-Provence est passionnée par son travail. Elle commence sa journée à 8 h 30 chez un couple de personnes âgées dont l'une est atteinte de la maladie de Parkinson. « Mon rôle est de les aider dans les tâches de la vie quotidienne: soins d'hygiène, entretien de leur domicile, gestion administrative, préparation de repas équilibrés. C'est aussi pour eux une occasion de parler. Je leur apporte un soutien moral dans leur vie de tous les jours », poursuit-elle. Myriam accompagne les personnes âgées au quotidien. « À 10 heures, je me rends chez une dame qui a eu un cancer du sein

### EN SAVOIR PLUS

#### Une mission gouvernementale

Pour faciliter le maintien à domicile, Nora Berra, secrétaire d'État en charge des Aînés, a lancé la mission « Vivre chez soi : autonomie, inclusion et projet de vie ». « L'enjeu est de sécuriser le vivre chez soi en réduisant les risques liés à un habitat inadapté », explique la secrétaire d'État. Parmi les mesures de ce rapport figure le diagnostic autonomie-habitat. Il aura pour objectif de cerner les risques d'accidents domestiques liés à un logement inadapté. Chez les personnes âgées de plus de 65 ans, les chutes constituent plus de 80 % des accidents de la vie courante. Une connexion ADSL spécifique aux aînés à un tarif préférentiel, la construction de logements adaptés dans les centres-villes, la valorisation des métiers indispensables à la vie à domicile (aide ménagère, infirmière...) font notamment partie des 18 préconisations de ce rapport.

## ADAR-PROVENCE. SERVICES À LA PERSONNE

## Une aide et un soutien moral pour les personnes âgées

L'association Adar-Provence est une association des Bouches-du-Rhône spécialisée dans les services à la personne. Elle dispose d'un savoir-faire de 37 ans dans le maintien à domicile des personnes âgées.

*et qui souffre de rhumatismes. Du fait de son âge avancé, ces maladies sont contraignantes pour sa mobilité. Ainsi, je la lave, l'habille, la maquille et la coiffe. Pendant nos discussions, elle me parle de son histoire, ses voyages, ses enfants »,* ajoute Myriam.

### « Un lien affectif se crée »

Comme Myriam, des centaines d'aides à domicile d'Adar-Provence parcourent la région Paca. En 2008, 2 500 personnes dont 1 800 personnes âgées ont fait appel à l'association. « Ainsi, nous permettons aux particuliers de confier tout ou partie de leurs tâches ménagères à nos équipes pour mieux se consacrer à leur travail

*ou leurs loisirs. Nous permettons aux plus fragiles d'entre nous de rester à leur domicile le plus longtemps et ce, dans des conditions de sécurité optimales »,* explique Rémi Cabon, directeur d'Adar-Provence. Pour bien comprendre l'importance des aides à domicile, il faut s'imaginer qu'elles sont souvent la seule visite de la journée pour les personnes âgées. « Un lien affectif se crée au quotidien et ce lien est tellement fort que, pendant la période de vacances, beaucoup de personnes ne souhaitent pas de remplacement », rappelle le directeur. Pour l'association Adar, le choix de l'intervenant est fondamental car il conditionne les bases solides

d'un échange réussi. C'est pour cette raison que l'association tient à ce que le premier contact soit effectué par un responsable de groupe, au domicile de la personne et si possible en présence de sa famille. « Ensuite, l'aide à domicile apporte ses connaissances élémentaires en matière de santé et d'hygiène. Mais elle doit également être à l'écoute et doit savoir s'adapter à la situation de chaque personne et à ses attentes, tout en respectant ses habitudes », précise Rémi Cabon. C'est ainsi que des liens forts se créent entre les aides à domicile et les personnes âgées. Renseignements sur le site [www.adar-provence.com](http://www.adar-provence.com)

### EN SAVOIR PLUS

## Qu'est-ce que l'APA ?

L'allocation personnalisée d'autonomie (APA) est une allocation destinée aux personnes âgées qui ont besoin, en plus des soins qu'elles sont susceptibles de recevoir, d'une aide pour accomplir les actes essentiels de la vie courante, ou dont l'état nécessite une surveillance régulière. Pour en bénéficier, il faut être âgé de 60 ans ou plus, être en situation de perte d'autonomie nécessitant une aide pour les actes essentiels de la vie, résider de façon stable et régulière en France.

### Comment en faire la demande ?

La demande de l'APA se fait par dépôt ou envoi d'un dossier au président du conseil général de résidence. Ce dossier est délivré par le conseil général, par les organismes de

Sécurité sociale, sociaux ou médico-sociaux, de mutuelles ou de services d'aide à domicile, qui ont conclu une convention avec le département. À la suite de la demande, une équipe médico-sociale est chargée de se rendre au domicile de la personne qui a présenté la demande. À cette occasion, l'équipe évalue la situation et ses besoins.

### Quel est le montant de l'APA ?

L'attribution de l'APA est décidée par le président du conseil général, suivant l'acceptation par le demandeur du plan proposé. Le montant de l'allocation est calculé en fonction des besoins relevés par le plan d'aide et de la nature des aides nécessaires et des revenus du demandeur.