

Préparer sa vieillesse et rester chez soi, autonome

*« Leurs tilleuls, je les voudrais pour ma résidence, ces quelques arbres qui ne sont pas à moi, me gâchent la possession du monde. »
(Goethe)*

1/ Préparer sa vieillesse

Rédiger ses directives anticipées

Retrouvez toutes les informations relatives aux directives anticipées sous ce [lien](#) et au point 4 du fascicule sur [Les droits relatifs à la personne malade et à la personne en fin de vie](#).

Directives anticipées et [mandat de protection future](#)

Attention : les personnes de confiance n'ont pas accès automatiquement, du fait de leur seule désignation, au dossier médical de leur mandant. Vous devez donc leur donner un mandat exprès, afin de leur permettre de consulter votre dossier médical.

Le formulaire de [désignation des personnes de confiance](#) fourni par l'ADMD inclut ce mandat exprès.

Désigner les personnes de confiance

Retrouvez toutes les informations sous ce [lien](#) et au point 5 du fascicule sur [Les droits relatifs à la personne malade et à la personne en fin de vie](#).

Rédiger un mandat de protection future

Le mandat de protection future est un acte rédigé devant notaire qui permet d'organiser à l'avance sa propre protection, au cas où il est constaté officiellement par un médecin agréé des altérations de vos capacités physiques ou mentales.

Le mandat peut porter sur la protection de sa personne, ses biens, ses logements ou ses conditions d'hébergement, le maintien des relations personnelles avec les tiers, parents ou non, ses loisirs et vacances (voir cette [fiche](#)).

Point de vigilance

Le contrat assurance-décès et le contrat obsèques ne remplacent pas les directives anticipées.

Les questions patrimoniales ou testamentaires ne seront pas abordées dans ce guide.

Tous les détails ici : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16670>

Pour en savoir plus, l'association France Tutelle a publié un [Carnet de note](#) avec comme objectif de répertorier l'ensemble des solutions que le droit français propose pour pallier les conséquences juridiques de sa propre vulnérabilité ou celle d'un proche.

Les Carnets de France Tutelle répondent aux principales questions et interrogations des familles et apportent des repères utiles et concrets pour faciliter la vie au quotidien et anticiper certaines situations plutôt que les subir.

Ces Carnets sont très pratiques pour se renseigner sur les différents types de soutiens et protections juridiques.

2/ Rester chez soi, autonome : en perte d'autonomie, j'ai besoin d'aide

Il existe des aides financières pour aider à réaliser les actes essentiels de la vie quotidienne (se lever, se déplacer, se laver...).

Liens utiles :

- Allocation personnalisée [d'autonomie \(APA\)](#). Un référent familial sera demandé : interlocuteur privilégié pour tout ce qui concerne le suivi administratif du dossier de demande d'APA. Toute information essentielle, tout document ou tout courrier pouvant intéresser les proches du bénéficiaire seront envoyés exclusivement au référent familial, à charge pour lui d'en assurer la diffusion aux personnes concernées.
- Aides en cas d'[urgence](#)
- Aide sociale à l'hébergement ([ASH](#)) d'une personne âgée
- [Allocation simple d'aide sociale](#) pour personnes âgées
- Aide financière pour [rémunérer une aide à domicile](#)
- Les [aides extralégales des mairies ou des conseils départementaux](#)
- Annuaire des [points d'information et plateformes de répit](#)
- Annuaire des [services d'aide et de soins à domicile](#)

Point de vigilance

Au décès de la personne âgée, certaines aides sont récupérables sur [la partie de l'actif net de la succession](#) de la personne âgée (c'est-à-dire sur le patrimoine transmis par la personne âgée à ses héritiers).

Penser à contacter ses caisses de retraite

Elles peuvent apporter des aides pour faire face aux difficultés dans la vie quotidienne et améliorer son domicile (aide à domicile, installation de la téléassistance, aménagement du logement, accord de prêts, financement d'un déménagement, accompagnement dans la recherche d'un établissement d'hébergement, aide après une hospitalisation).

Liens utiles :

- Les [aides des caisses de retraite](#)
- Des conseils pour votre [vieillesse](#)
- L'[assurance retraite](#) pour les salariés du secteur privé (CNAV, CARSAT, CGSS, CSS)
- L'[assurance retraite](#) pour les salariés de l'agriculture ou les exploitants agricoles
- La [retraite complémentaire](#) pour les salariés du secteur privé
- L'[aide à domicile momentanée](#)
- La [retraite complémentaire](#) pour les salariés non titulaires du secteur public

Bénéficiaire d'une aide à domicile

Les interventions des services d'aide à domicile ont pour objectif de favoriser ou maintenir l'autonomie des personnes âgées et de leur permettre de continuer à vivre chez elles le plus longtemps possible. Elles peuvent aider les personnes âgées à s'habiller, faire leurs courses, préparer les repas.

Des aides existent pour financer le coût de l'intervention d'un service d'aide à domicile. Pour bénéficier d'un service d'aide à domicile, on peut faire appel à un service prestataire, faire appel à un service mandataire ou encore à un emploi direct. Pour trouver un service d'aide à domicile près de chez vous, adressez-vous à votre point d'information local.

Liens utiles :

- Le ministère de l'économie, des finances et de la relance propose [un annuaire des services à la personne](#).
- Mettre en place [des services d'aide et de soins en cas d'urgence](#)
- Vous avez besoin d'une [aide financière pour rémunérer une aide à domicile](#)

Faire appel à un service prestataire

Les services d'aide et d'accompagnement à domicile prestataires sont autorisés à fonctionner par le conseil départemental, qui contrôle notamment la qualité des prestations rendues. Ils ont le statut de service médico-social et sont habilités à intervenir auprès d'une population considérée comme fragile, notamment les personnes âgées en perte d'autonomie. Leurs tarifs sont encadrés. Les aides à domicile sont salariées par le service d'aide à domicile prestataire : la personne bénéficiaire du service règle à l'organisme une facture correspondant au service effectif.

Faire appel à un service mandataire

Une personne qui fait appel à un service mandataire est juridiquement l'employeur de l'aide à domicile et doit donc être en capacité d'assumer ce rôle d'employeur. Le service intervient pour :

- La mise en relation avec l'intervenant qu'il estime compétent
- L'aide à la rédaction de document (contrat de travail, fiche de demande de congés...)
- L'aide à la réalisation des feuilles de salaire, parfois la déclaration à l'URSSAF de l'aide à domicile

La personne règle au service le coût de cette mise en relation, du traitement administratif et s'acquitte également du salaire de l'aide à domicile. La personne âgée reste toutefois l'employeur de l'intervenant à domicile.

Les services mandataires sont agréés par la DIRECCTE (direction régionale des entreprises, de la concurrence, de la consommation, du travail et de l'emploi - service de l'Etat).

Cette prestation est encadrée par la [Convention collective particulier employeur - Brochure JO 3180 - code IDCC 2111](#).

L'emploi direct

Pour bénéficier d'aide à domicile, il est aussi possible de salarier une aide à domicile dans le cadre de l'emploi direct : la personne âgée est l'employeur de l'aide à domicile.

Quelles prestations rendues ?

Les interventions des aides à domicile concernent principalement l'entretien du logement et du linge, l'aide au lever, l'aide à la toilette, l'aide aux courses, la préparation des repas, la prise des repas, l'aide au coucher. Les aides à domicile peuvent également accompagner les personnes âgées lors de sorties, réaliser des activités de loisirs avec elles, et ainsi contribuer à maintenir leur vie sociale.

Certains services d'aide à domicile peuvent également proposer la téléassistance, le portage de repas à domicile, des petits travaux de bricolage.

Le coût varie selon les services à domicile, les qualifications demandées pour les intervenants et le degré d'autonomie ou de dépendance de la personne (GIR). Il faut se renseigner directement auprès de ces services.

Il est possible de payer les interventions des services d'aide à domicile via le chèque emploi service universel. [Consultez l'article sur service-public.fr](#).

Différentes aides sont possibles pour aider à financer les interventions d'aide à domicile, sous réserve de remplir les différents critères d'éligibilité.

- [L'APA \(allocation personnalisée d'autonomie\)](#)
- L'aide-ménagère : sous conditions d'âge et de ressources (à partir de 65 ans, ou à partir de 60 ans si reconnu inapte au travail). Elles sont attribuées par le département ou, à défaut, par la caisse de retraite. Cette aide n'est pas cumulable avec l'APA. La demande doit être faite auprès de votre mairie (CCAS). Il n'est pas possible de bénéficier de ces aides si vous bénéficiez déjà de l'APA.
- Les aides fiscales
- Les caisses de retraite peuvent proposer des aides (intervention à domicile, portage de repas, aide aux déplacements...) après étude des ressources, du niveau d'autonomie et de fragilité. Les personnes qui perçoivent une retraite de plusieurs régimes, doivent s'adresser au régime auquel elle a cotisé le plus grand nombre de trimestres
- Les aides des complémentaires santé
- [Annuaire des points d'information](#)

Se faire livrer des repas

Si l'état de santé de la personne ne lui permet plus de faire ses repas (préparation des plats), elle peut bénéficier d'un service de portage de repas.

Plusieurs types d'organismes sont susceptibles de proposer un service de portage de repas à domicile : certaines communes, des services d'aide à domicile, des organismes de service à la personne associatifs ou privés commerciaux.

Plus de renseignements des services municipaux ou du point d'information local

- Aide financière pour [le portage de repas](#)
- [Le portage de repas à domicile](#)

La téléassistance

La téléassistance permet de sécuriser les personnes âgées qui vivent seules chez elles en les mettant en contact avec un téléopérateur en cas de problème à domicile (chute, malaise...), 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, en appuyant sur un médaillon ou une montre portée en permanence.

- [La téléassistance à domicile](#)

3/ Comment mettre en place des soins à domicile

Pour [rester à domicile](#), certaines personnes peuvent avoir besoin de soins réguliers d'hygiène et de confort, ou des actes infirmiers.

Il faudra alors une prescription médicale, faite par un médecin, indiquant, en fonction de la nature, de la technicité et de la fréquence des soins, le recours à un SSIAD (service de soins infirmier à domicile), à un centre de santé infirmier ou encore à un infirmier libéral.

En cas de besoin de soins infirmiers, en sortie d'hospitalisation notamment, il sera possible dans certains cas d'avoir recours à une HAD (hospitalisation à domicile). Il faut en parler au médecin traitant et en cas d'hospitalisation.

Des soins palliatifs à domicile existent dans une majorité de départements de France, il convient de se rapprocher des [réseaux et équipes mobiles de soins palliatifs](#).

Point de vigilance

En cas de maladie grave à pronostic vital engagé, il convient de prendre les devants et parler des dispositions de la loi Claeys/Leonetti à votre médecin traitant, y compris de la sédation profonde et continue avant d'en avoir besoin.

Si vos directives anticipées ne sont pas respectées, pensez à contacter la permanence [ADMD-Ecoute](#) au 01 48 00 04 92 ou le [délégué de l'ADMD](#) le plus proche de chez vous.

4/ Hébergement temporaire pour personne âgée (EHPAD, accueillant familial)

L'hébergement temporaire permet à une personne âgée qui vit à domicile de trouver des solutions d'hébergement pour une courte durée (par exemple : EHPAD, accueillant familial).

Il permet :

- Aux personnes qui y font appel de pouvoir continuer à vivre chez elles et, pour ce faire, de pouvoir ponctuellement avoir recours à un hébergement temporaire
- A leurs proches de pouvoir s'absenter ponctuellement et passer le relais ; c'est le droit au répit
- Une solution temporaire en cas d'hospitalisation d'un proche aidant qui ne peut être remplacé et dont la présence ou l'aide est indispensable à la vie à domicile
- Une première étape d'adaptation avant une éventuelle entrée définitive en maison de retraite.

Le principe même de l'hébergement temporaire est d'être très souple : ponctuellement, sur une période plus ou moins longue en continu, sur des périodes répétées régulièrement dans l'année.

Liens utiles :

- [Information sur l'hébergement temporaire](#)
- [Préparer une hospitalisation](#)

5/ Organiser une sortie d'hospitalisation

Après une hospitalisation, le retour à domicile peut s'avérer difficile. Comment organiser au mieux une sortie d'hospitalisation.

Anticiper le retour à domicile pendant l'hospitalisation

Prendre contact avec le service social de l'hôpital pour envisager les différentes solutions possibles après la sortie de l'hôpital et se faire conseiller par un assistant social, afin de préparer le retour à domicile, ou trouver une solution d'hébergement si le retour à domicile n'est pas possible.

Organiser la mise en place d'aide à domicile

Une aide au retour à domicile après une hospitalisation peut être attribuée en fonction de la situation et sous conditions. Cette demande est directement réalisée par le service social de l'hôpital. C'est ensuite la CARSAT (caisse d'assurance retraite et de la santé au travail) qui intervient pour organiser la mise en place des aides.

Envisager la possibilité d'un séjour dans un établissement proposant des soins de suite et de réadaptation, ou de l'hébergement temporaire pour se rétablir et reprendre des forces avant de revenir à la maison.

Liens utiles :

- [Les aides à domicile en cas d'urgence](#)
- [Préparer une hospitalisation](#)
- [Hospitalisation et soins à domicile](#)