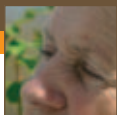




# Vieillir chez soi

"Veilli ché se"





*Madame, Monsieur,*

**«Vivre chez soi le plus longtemps possible»** tel est le vœu de la plupart d'entre vous.

*Afin de vous aider à réaliser ce souhait, la commission gérontologie de la Communauté de Communes du Pays de Courpière a travaillé à la réalisation de ce guide pratique. Vous trouverez dans ce document le maximum d'informations en réponse à vos interrogations.*

*Nous espérons que vous en ferez bon usage et qu'il vous apportera satisfaction.*

*Pour la commission  
gérontologie*

*Le Vice-Président*  
**Guy ROCH**

*Pour la Communauté de  
Communes du Pays de  
Courpière*

*Le Président*  
**Michel GONIN**

Pour toute interrogation...



**Centre Local d'Information  
et de Coordination en gérontologie**  
*géré par l'Association :*

**GERONT – SOCIAL – SANTE**  
*4 place des Hirondelles*  
**63300 THIERS - Tél. 04.73.51.75.85**  
*(Permanence du lundi au vendredi de 9h à 17h)*

- un lieu d'accueil, d'écoute, d'information au **service de la personne âgée**, de sa famille et de ses proches
- un lieu unique où trouver des solutions pour **le maintien à domicile**, jusqu'à l'orientation éventuelle en établissement
- une structure de coordination qui travaille avec tous les professionnels en réseau : santé, prévention, formation etc...

**N'hésitez pas à contacter l'équipe du CLIC.**

# Vieillir chez soi

«Vivre chez soi, le plus longtemps possible», tel est le vœu de chacun. Afin de vous permettre de réaliser ce souhait dans de bonnes conditions, il existe divers services et aides sur votre commune.

## L'AIDE A DOMICILE

Vous rencontrez des difficultés dans la vie quotidienne (courses, ménage, aide à la toilette...), vous pouvez faire appel à une aide à domicile ou à une auxiliaire de vie.

### Comment faire ?

Vous pouvez contacter un service d'**aide à domicile** qui mettra à votre disposition du personnel qualifié suivant vos besoins.

### Intervention sur l'ensemble du secteur

• **ADMR de Courpière**  
Impasse Lasdonnas  
63120 COURPIERE  
**Tél. 04.73.53.12.44**

• **APAMAR Courpière**  
Av. de la Gare (courant 2007)  
63120 COURPIERE  
**Tél. 04.73.51.27.64**

• **MV2**  
43, rue des Drs Dumas  
63300 THIERS  
**Tél. 04.73.51.32.30**

• **Mutualité Puy-de-Dôme**  
Place du 1<sup>er</sup> mai  
63043 CLERMONT-FD Cedex 2  
**Tél. 04.73.31.50.50**

**Sur St Flour l'Etang**  
• **SIVOS de Billom**  
Avenue de la Gare  
63160 BILLOM  
**Tél. 04.73.68.56.04**

**Sur Néronde et Sermentizon**  
• **SSIAD/AIDER**  
Avenue de Verdun  
63190 LEZOUX  
**Tél. 04.73.73.18.86**

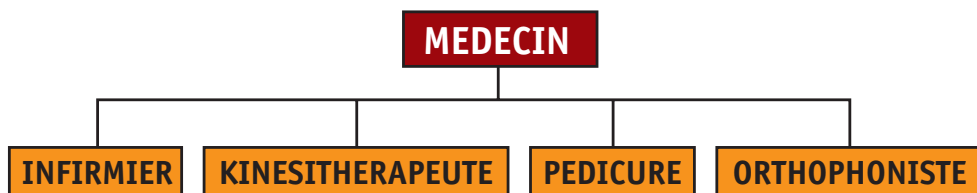
Vous avez également la possibilité de devenir employeur d'une personne qui pourra vous aider dans la vie quotidienne. Dans ce cas vous utiliserez des chèques emploi service universels.

**D'autres associations sont là pour vous, n'hésitez pas à contacter votre mairie.**

# Vieillir chez soi

## LES SOINS

Par l'intermédiaire de votre médecin traitant, et en fonction de votre état de santé, vous pouvez avoir accès à différents professionnels paramédicaux libéraux de votre choix.



Vous pouvez également faire appel aux **Services de Soins Infirmiers A Domicile**, qui mettront à votre disposition des Aides Soignantes sous la responsabilité d'une infirmière libérale.

### Comment faire ?

Parlez-en à votre médecin afin qu'il établisse, si tel est votre besoin, une prescription médicale indispensable à l'intervention des SSIAD et des professionnels libéraux.

Vous avez liberté de choix pour tout professionnel de santé.

**Sur Aubusson, Augerolles, Courpière, La Renaudie, Olmet, Sauviat Vollre Ville, etc...**

- **SSIAD de Thiers**

Centre Hospitalier

Les Belins

63300 THIERS

**Tél. 04.73.51.12.85 / 04.73.51.10.00**

**Sur Néronde et Sermentizon**

- **SSIAD de Lezoux**

Avenue de Verdun

63190 LEZOUX

**Tél. 04.73.73.18.86**

**Sur St Flour l'Étang**

- **SIVOS de Billom**

Avenue de la Gare

63160 BILLOM

**Tél. 04.73.68.56.04**

# Vieillir chez soi

## LA TELEALARME

En cas de malaise, de chute, d'urgence médicale : sans décrocher votre téléphone, vous êtes en permanence en contact avec le **CODIS / SAMU\***.

### Pour qui ?

Le dispositif départemental s'adresse à toutes les personnes âgées isolées d'au moins 65 ans ou 60 ans pour les personnes inaptes au travail.

### Où se renseigner ?

Le dossier d'abonnement est disponible en mairie, sous réserve que votre commune soit conventionnée avec le Conseil Général du Puy de Dôme.

Un dispositif très facile d'utilisation est installé gratuitement par des Sapeurs-pompiers dans les 8 jours suivant la réception du dossier.

La redevance est calculée en fonction des revenus imposables.

\* *CODIS : Centre Opérationnel Départemental d'Incendie et de Secours  
SAMU : Service d'Aide Médicale Urgente*

## L'AMELIORATION DE L'HABITAT

Certains endroits au sein même de votre domicile peuvent devenir inaccessibles (escalier, couloir étroit, salle de bain difficile d'accès...). Des structures existent pour trouver avec vous les solutions les plus adaptées et les moyens financiers de les réaliser.

### Où se renseigner ?

• **Maison de l'Habitat**  
129, avenue de la République  
63100 CLERMONT-FERRAND  
**Tél. : 04.73.42.30.70**  
Fax : 04.73.43.08.16

• **Maison Départementale des Personnes Handicapées**  
11 rue de Vaucanson  
63100 CLERMONT-FERRAND  
**Tél. : 04.73.74.51.20**  
Fax : 04.73.74.51.28

# Vieillir chez soi

## LE PORTAGE DE REPAS

Des repas équilibrés et adaptés à chacun peuvent être régulièrement livrés à votre domicile par les **services de portage des repas**.

### Où se renseigner ?

Au CCAS de Courpière qui assure ce service, à la demande, sur toutes les communes de la Communauté de communes du Pays de Courpière.

#### • CCAS de Courpière

Place de la Cité Administrative  
63120 COURPIERE - **Tél. 04.73.53.01.21**

Sur Néronde, Sermentizon et Saint-Flour, vous pouvez également vous adresser au SSIAD de Lezoux et au SIVOS de Billom.

## LE TRANSPORT

Si vous rencontrez des difficultés dans vos déplacements, certains types de transport peuvent être partiellement ou totalement pris en charge.

- Sociétés de Taxis (si conventionnées avec **MOBIPLUS\***)
- Services d'Ambulance ou de VSL (selon votre couverture sociale)
- Lignes régulières de transport : TransDôme accessible avec **MOBIPLUS\*** si non titulaire de la carte gratuite.

\* **MOBIPLUS** : système de **Chèque Mobilité** mis en place par le Conseil Général du Puy-de-Dôme afin de rompre l'isolement et vous permettre de vous déplacer plus aisément et à moindre coût sur les lieux de votre choix. Afin de l'obtenir, vous devez déposer une demande auprès du Conseil Général qui étudiera votre cas en commission

### Comment faire ?

Un imprimé de demande de chéquier est disponible en mairie, au siège de la Communauté de Communes, auprès de la circonscription d'actions médico-sociales de Thiers, ou auprès de votre élu du Conseil Général.

**Petite astuce : en vous regroupant, votre participation financière sera réduite.**

# Vieillir chez soi... n'est plus possible

Votre santé nécessite des soins médicaux plus importants, l'aide au quotidien devient insuffisante ou la solitude vous pèse. Il existe de multiples raisons pour envisager de quitter son domicile. C'est une étape parfois difficile à accepter mais qui risque de s'imposer.

Voici les différentes solutions d'hébergement proposées :

## *Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD)*

**Les Papillons d'Or**, 32 av. de Thiers  
63120 COURPIERE – Tél. **04.73.53.29.60**

Cet établissement public accueille les personnes d'au moins 60 ans en perte d'autonomie, et dispose de 106 places dont 3 en accueil temporaire (maximum de 6 mois).

## *Les familles d'accueil*

Il existe sur le territoire des familles agréées par le Conseil Général qui peuvent vous héberger.

• **Conseil Général**  
**Tél. 04.73.42.24.57**

• **Association Croix Marine d'Auvergne**  
15 bis av. Pasteur  
63400 CHAMALIERES  
**Tél. 04.73.31.96.00**

## *Les Unités de Soins Longue Durée (USLD) ou Long Séjour*

Ces structures gérées par le Centre Hospitalier de Thiers accueillent les personnes très dépendantes.

**Centre Hospitalier de Thiers**  
**Tél. : 04.73.51.10.00**

## *Accueil de jour – Foyer Logement*

Des structures existent hors de la Communauté de Communes du Pays de Courpière.



# Comment accéder à vos droits ?

## LE CONSEIL GENERAL

En fonction de votre situation,  
le Conseil Général met à votre disposition :

► Des assistantes sociales de secteur :

• **Circonscription d'Action Médico-Sociale :**  
Rue St Exupéry 63300 THIERS – **Tél. 04.73.80.86.40**

• **Bâtiment des permanences sociales :**  
(Ancienne Ecole de filles) Place de la Victoire  
63120 COURPIERE - **Tél. 04.73.53.24.71**

Permanences de Courpière  
**(Par précaution prenez rendez-vous)**

- les 3 premiers lundis du mois de 9h à 11h30.  
- le mardi de 9h à 11h30.

► **Des assistantes sociales spécialisées APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie)** qui, en cas de perte d'autonomie, assurent la mise en place et le suivi de plans d'aide : vos besoins sont évalués par une équipe médico-sociale, qui vous propose un plan d'aide pouvant mettre en place : des heures d'aide à domicile - du portage de repas - du matériel médical – une partie de l'amélioration du logement.  
La participation financière est calculée en fonction de vos ressources.

Les dossiers de demande d'APA sont disponibles auprès de votre mairie, des associations de maintien à domicile, de votre Centre d'Action Médico-sociale ou de votre C.L.I.C.

# Comment accéder à vos droits ?

## *La Caisse Régionale d'Assurance Maladie (CRAM)*

### **Service Social CRAM**

Bâtiment des permanences sociales  
Place de la Victoire  
63120 COURPIERE

**Tél. 04.73.53.12.67**

## *La Mutualité Sociale Agricole (MSA)*

### **Mutualité Sociale Agricole**

Avenue de la gare (courant 2007)  
63120 COURPIERE

**Tél. 04.73.53.20.19**

Les professionnels de la CRAM et de la MSA peuvent vous informer sur leur politique d'action sociale et vous accompagner dans certaines de vos démarches (amélioration du logement, garde et aide à domicile, retraite...).

Si vous ne pouvez bénéficier de l'APA, ces deux organismes peuvent prendre en charge des heures d'aide à domicile.

La **MSA** verse aussi l'**allocation logement** au locataire ou résident de structures médico-sociales relevant du régime agricole.

*Si vous relevez d'une autre caisse de retraite,  
prenez contact avec votre interlocuteur habituel.*

## *La Caisse d'Allocations Familiales (CAF)*

Elle traite les dossiers d'**allocation logement** pour les assurés du Régime Général. Cette allocation peut vous être attribuée selon vos ressources si vous êtes locataire ou entrez dans une structure médico-sociale.

**Permanences** : le lundi de 9h à 12h et de 14h à 16h

Bâtiment des permanences sociales  
Place de la Victoire  
63120 COURPIERE

**Tél. 04.73.53.12.67**

# La sortie d'hospitalisation

*Une étape à prévoir et organiser*



Vous êtes hospitalisé(e).

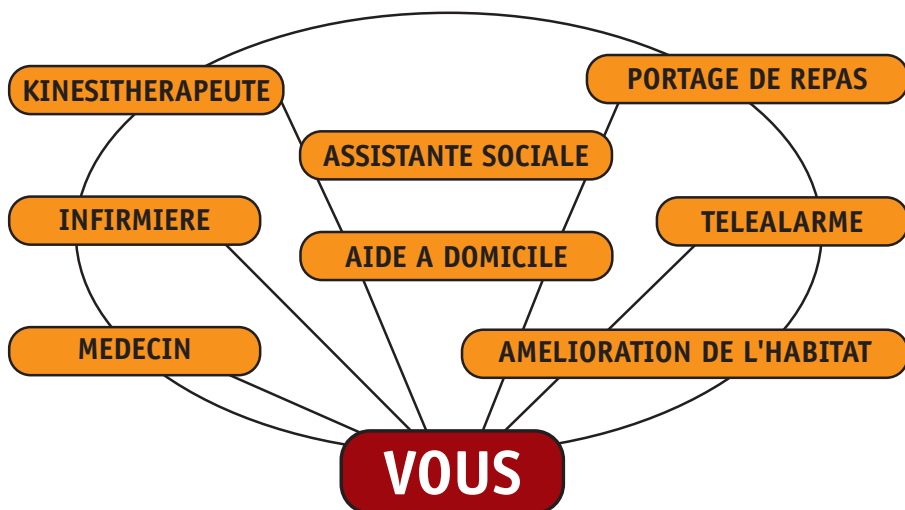
Votre souhait le plus cher est de rentrer chez vous.

Pensez à tout mettre en œuvre pour que ce retour soit une réussite.

► Sachez anticiper, n'attendez pas le jour de votre sortie pour entreprendre les démarches nécessaires en contactant par exemple le **service social de l'hôpital** ou du centre de convalescence / rééducation.

► Faites confiance aux professionnels qui vous entourent, en particulier à votre médecin référent, qui sera le plus apte à vous conseiller et établir les prescriptions nécessaires à l'intervention des professionnels paramédicaux.

► N'hésitez pas à faire appel à un intervenant social [assistant(e) social(e) hospitalier(ère), de secteur, spécialisé(e) APA, etc....] afin qu'il (elle) mette en place avec vous les dispositifs les plus adaptés à votre retour à domicile.



# APPELS D'URGENCE

**POMPIERS (CODIS) : 18 - SAMU : 15 - POLICE : 17**  
**APPEL D'URGENCE EUROPEEN : 112**

■ **VOTRE MEDECIN :** .....

■ **VOTRE INFIRMIERE :** .....

■ **VOTRE AIDE A DOMICILE :** .....

■ **NOTES :** .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....