



« Je veux rester chez moi » : aider une personne âgée à réussir son maintien à domicile

Description

Le droit à choisir son lieu de vie doit être respecté : 90 % des retraités veulent rester à domicile. Pourtant parmi eux, seuls 20 % peuvent s'organiser seuls. Comment aider les 70 % restants ? Que peut faire l'aidant pour accompagner son proche dans le maintien à domicile ? Quelles astuces peuvent l'aider ?

Il est préférable d'anticiper

- Se renseigner tôt auprès des acteurs compétents pour [la mise en place d'un maintien à domicile](#), prioriser et décider demande du temps à la personne... Et souvent de bonnes raisons freinent : « *Je ne me sens pas vieux, on verra plus tard* » ou « *Je préfère garder mon argent pour ma famille ou pour affronter un EHPAD* » .
- A contrario « *J'ai demandé à ma caisse de retraite ce dépliant sur le maintien à domicile. La tiennne ne t'a rien informé de tel ?* » , « *Quel est ton avis sur l'actuelle campagne (de tel organisme ou décideur public) au sujet du maintien à domicile ?* » ou « *Regarde ce magazine parlant du maintien à domicile* » sont autant d'astuces permettant à l'aidant d'introduire le sujet du maintien à domicile avec son proche âgé.

Il vaut mieux laisser le proche âgé gérer

- **Si la personne demande** finalement de l'aide à son entourage, c'est elle qui décidera (sauf si déficits intellectuels amenant des décisions dangereuses sont constatés).
- **Si la personne ne le demande pas** (« *je ne veux pas être un poids pour mes enfants* »), notamment à cause d'une dépression freinant tout projet ou d'une démence, il faudrait le signaler au médecin traitant (probablement écouté sans agressivité réactionnelle et accompagnant aussi les aidants).

Le proche âgé peut rédiger une feuille de route

La feuille de route consisterait par exemple à :

- **Rencontrer les sources d'information fiables:**
 - Médecin traitant,
 - CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination Gérontologique),
 - CCAS (Centre Communal d' Action Sociale),
 - service social de sa caisse de retraite,
 - le Relais des Aidants,
 - associations agréées de maintien à domicile
 - associations de malades,
 - SSIAD (services de soins infirmiers à domicile), etc
- **Prioriser :**
 - Equilibrer mon alimentation, bien m'hydrater, bien prendre mes remèdes,
 - Eliminer tout danger à mon domicile,
 - Prévenir une dépression et tout éventuel isolement social,
 - organiser mes activités physiques douces régulières, prévenir un épuisement familial et toute hospitalisation, faire prendre en charge mon éventuelle incontinence urinaire,
 - lister toutes les aides financières possibles : Conseil Général (APA, sécurisation de mon logement, choix du modèle de téléassistance), Assurance-Maladie (matériels de MAD remboursés, prise en charge à 100% éventuelle ?)...
- **Avoir des réponses précises à toutes ses questions :**

La liste peut être longue, par exemple :

- Quel matériel pour **cuisiner** confortablement ? (prix ? Subvention?)
- comment faire ajuster ma prothèse dentaire douloureuse ?
- avoir la bouche moins sèche ? quels repas-type équilibrés ?
- Que fait une **Aide à Domicile** ? (quand en appeler ? à quel numéro ? m'est elle imposée ? peut-elle faire mes courses le week-end ? puis-je en changer ? peut-elle mettre mes gouttes dans les yeux ? me couper les ongles des pieds ? comment a-t-elle été formée ? comment m'aidera ma caisse de retraite à la payer ? déductions fiscales ? ...) ...
- Mon **Docteur** est-il d'accord pour me rappeler sur mon portable si urgence ? pour que je sois pris en charge à 100% (ALD 30) ? lui ai-je demandé les signes d'alerte d'une dépression débutante ? dois-je craindre les médicaments anti-dépresseurs ?
- Qui m'achètera mes remèdes quand je ne pourrai plus me déplacer ? coût d'un pilulier ? lequel choisir ? mon **Pharmacien** est-il d'accord pour récupérer mes médicaments périmés ?...
- Que fait une **Aide – Soignante** ? (sous la responsabilité de qui ? peut-elle dire à mon Docteur, à mes enfants ? pourrais-je en toute tranquillité lui confier ma clé quand je ne pourrais plus me lever ?...) ... Qui est mon **référent au CLIC** ? Au **CCAS** ? son numéro et heures de présence et qui joindre en dehors de ces heures? puis-je le voir autant de fois que je veux ? ...
- Quels outils pour une **prévention efficace des chutes** (coût, prise en charge éventuelle, ..) ?
- Pourquoi mes **enfants** pourraient-ils s'épuiser ? Qui sera ma **personne de confiance** ? Mon **mandataire de protection future** ? Y'a-t-il près de chez moi des Réseaux gérant les **fin de vie à domicile** (nombre de passages par jour ? différences avec l'Hospitalisation à Domicile, prise en charge financière ? ...)

L'aidant peut venir aider son proche à trouver les réponses à ces questions et l'accompagner dans ses progrès. **L e maintien sera stoppé** sur choix de la personne ou en cas d'insécurité persistantes malgré toutes les mesures prises.

date créée

4 février 2016