

## MIEUX VIEILLIR CHEZ SOI



*Ce qu'il faut savoir*

## **EDITO**

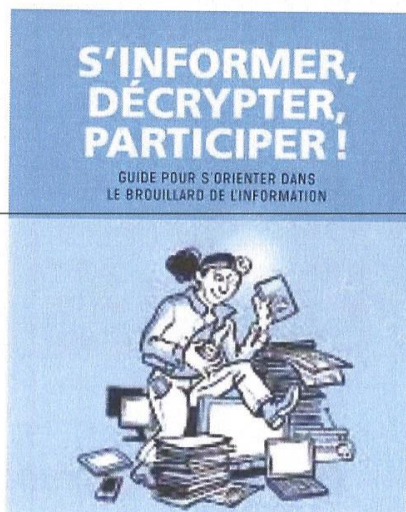
Notre souhait à tous, c'est de rester toujours en forme à notre domicile et dans les meilleures conditions possibles.

Le but de cette plaquette est de permettre à chacun de trouver les informations qui contribuent à réaliser ce désir.

Il s'agit de faciliter la vie de tous : retraités âgés ou jeunes, non retraités soucieux d'aider parents ou voisins, ceux que l'on appelle désormais "les aidants".

Il s'agit de nous aider mutuellement à construire une vie à domicile la meilleure qui soit.

L'Union Territoriale des Retraités (UTR) CFDT de Saône et Loire vous souhaite une bonne lecture et reste à votre écoute pour toute suggestion, doléance et proposition.



## **SOMMAIRE**

<i>Chapitre</i>	<i>Titre</i>	<i>Page</i>
	<b>Edito</b>	<b>2</b>
	<b>Sommaire</b>	<b>3</b>
	<b>Lexique</b>	<b>4/5</b>
<b>1</b>	<b>Informations</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>Soutenir les aidants familiaux</b>	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>Aménager son domicile</b>	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>La vie sociale</b>	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>L'aide à domicile</b>	<b>10</b>
<b>6</b>	<b>Bien se nourrir</b>	<b>11</b>
<b>7</b>	<b>La téléassistance</b>	<b>12</b>
<b>8</b>	<b>Les aides techniques</b>	<b>13</b>
<b>9</b>	<b>Le chèque « Sortir plus »</b>	<b>14</b>
<b>10</b>	<b>Le bon usage des médicaments</b>	<b>15</b>
<b>11</b>	<b>Le bilan de santé</b>	<b>16/17</b>
<b>12</b>	<b>Organiser sa fin de vie</b>	<b>18/19</b>
<b>13</b>	<b>Le « saviez-vous »</b>	<b>20/21</b>
	<b>Nous contacter</b>	<b>22</b>

## LEXIQUE

### *Signification des sigles employés dans la brochure*

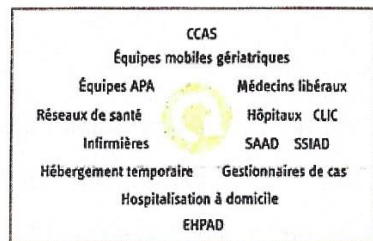
<b>ADIL</b>	Agence Départementale d'Information sur le Logement
<b>AGGIR</b>	Autonomie Gérontologie Groupe Iso ressources
<b>ALS</b>	Allocation de Logement Social
<b>ANAH</b>	Agence Nationale de l'Habitat
<b>APA</b>	Allocation Personnalisée d'Autonomie
<b>APL</b>	Allocation Personnalisée au Logement
<b>ARDH</b>	Aide au Retour à Domicile après Hospitalisation
<b>ARRCO</b>	Association pour le Régime de Retraite Complémentaire des Salariés
<b>ARS</b>	Agence Régionale de Santé
<b>C2S</b>	Complémentaire Santé Solidaire
<b>CARSAT</b>	Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail
<b>CCAS</b>	Centre Communal d'Action Sociale
<b>CDCA</b>	Conseil Départemental pour la Citoyenneté et l'Autonomie
<b>CESU</b>	Chèque Emploi Service Universel
<b>CIAS</b>	Centre Intercommunal d'Action Sociale
<b>CNAV</b>	Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse
<b>CNRACL</b>	Caisse Nationale de Retraite des Agents des Collectivités Locales
<b>CNSA</b>	Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie

<b>CPAM</b>	Caisse Primaire d'Assurance Maladie
<b>CSG</b>	Contribution Sociale Généralisée
<b>EHPAD</b>	Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes
<b>GIR</b>	Groupe Iso-Ressources (de la grille AGGIR)
<b>GIR 1 et 2</b>	Dépendance totale ou lourde
<b>GIR 3 et 4</b>	Dépendance partielle ou légère
<b>GIR 5</b>	Dépendance très légère
<b>GIR 6</b>	Absence de dépendance
<b>HAD</b>	Hospitalisation à Domicile
<b>MDPH</b>	Maison Départementale des Personnes Handicapées
<b>MLA</b>	Maison Locale de l'Autonomie
<b>MSA</b>	Mutualité Sociale Agricole
<b>PAP</b>	Plan d'Action Personnalisé
<b>SAAD</b>	Service d'aide à Domicile
<b>SOLIHIA</b>	Solidaire Habitat
<b>SSIAD</b>	Service de Soins Infirmiers A Domicile
<b>URSSAF</b>	Union de recouvrement des Cotisations de Sécurité Sociale et d'Allocations Familiales
<b>UTR</b>	Union Territoriale des retraités



## 1 INFORMATIONS

*Apporter à chacun le bon service, au bon moment, au bon endroit et par la bonne personne.*



### *Un site national dédié aux personnes âgées.*

Un service national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches est mis en place par le ministère des affaires sociales et la Caisse Nationale de Solidarité pour l'autonomie (CNSA)

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

- \* Il publie des informations et conseils sur les droits, l'offre de service à domicile, en établissements et oriente vers les interlocuteurs locaux.
- \* Il propose aussi un simulateur mensuel de reste à charge en EHPAD

**Un numéro téléphonique national unique**  
**0 820 10 39 39** (0.15€ TTC la minute)

**Le numéro unique en Saône et Loire pour toute question liée au vieillissement**

**03 85 39 66 00**

**Et bien sûr l'UTR CFDT 71**  
**09 77 51 64 28**



## 2 SOUTENIR LES AIDANTS FAMILIAUX

Les personnes âgées vivant à domicile sont aidées en grande partie par leur entourage.

L'aidant apporte son aide pour une partie ou la totalité des actes de la vie quotidienne de manière régulière et à titre non professionnel.



### **Qui peut devenir aidant familial ?**

Le conjoint, le partenaire avec qui la personne âgée en perte d'autonomie a conclu un pacte civil de solidarité, un enfant, un parent, une personne résidant avec elle ou qui entretient des liens étroits et stables comme un voisin ou un ami.

Cette activité d'aide a des conséquences sur la vie des aidants. La loi reconnaît la place et le rôle des proches aidants en leur apportant un soutien par la création :

- \* D'un droit au répit pour permettre aux proches de se reposer ou de dégager du temps.
- \* D'une aide financière ponctuelle en cas d'hospitalisation du proche aidant pour assurer la prise en charge de la personne aidée restée à domicile.
- \* **Ces aides ne sont pas automatiques. Elles sont à adresser au service de l'APA départemental et ne peuvent dépasser le plafond de l'APA versée.**
- \* Le bénéfice pour la retraite d'un trimestre supplémentaire par période de 30 mois dans la limite de 8 trimestres pour les actifs assurés sociaux assumant au foyer familial la prise en charge permanente de la personne âgée dépendante.

### **Il existe d'autres dispositifs comme :**

- \* L'APA qui peut prévoir un plan d'aide pour rémunérer un membre de la famille à l'exclusion du conjoint, du pacsé ou du concubin.
- \* Le congé de proche parent (3 mois sans solde) renouvelable dans la limite d'un an.
- \* Le congé de solidarité familiale (3 mois maximum sans solde)

### **POUR VOUS RENSEIGNER, ADRESSEZ VOUS A :**

Maison Locale de l'AUTONOMIE : Espace Duhesme, 18 rue de Flacé  
71026 MACON Cedex 9

Tél : 03 85 21 51 79. Courriel : [m1a71macon@saoneetloire71.fr](mailto:m1a71macon@saoneetloire71.fr)

### **Et aussi auprès des Maisons locales de l'autonomie suivantes :**

CHALON : 2 rue du Paradis, 71000 CHALON. Tél : 03 85 98 28 06  
LE CREUSOT : 2 avenue de Verdun, 71200 LE CREUSOT. Tél : 03 87 77 97 80  
AUTUN : 36 avenue Charles de Gaulle 71400, AUTUN. Tél : 03 85 86 90 50  
MONTCEAU : 8 av.F. Mitterrand 71300 MONTCEAU les MINES  
Tél : 03 85 67 67 17

LOUHANS : 3 rue des Bordes, 71500 LOUHANS Tél : 03 85 75 85 85  
PARAY le MONIAL : Ouverture printemps 2023



### 3 AMENAGER SON DOMICILE

**Aménager son domicile, quand le besoin devient urgent c'est bien  
L'anticiper c'est mieux (y penser lors de l'achat de votre logement)**

Pour rester à domicile dans les meilleures conditions possibles, bien souvent des petits travaux peuvent apporter de grosses améliorations. Des adaptations simples peuvent prévenir les chutes et simplifier la vie quotidienne.



**Ces travaux peuvent être pris en charge tout ou partie. Pour toutes aides administratives ou renseignements vous pouvez vous adresser à :**

**1 - Agence Départementale d'Information sur Logement (ADIL) de Saône et Loire.**

L'ADIL conseille et informe gratuitement les particuliers sur toutes les questions juridiques, financières et fiscales liées au logement.

Tél : 03 85 35 30 70 courriel : [adil71@adil71.org](mailto:adil71@adil71.org)

**2 - SOLIHA (SOLIdaires pour l'Habitat)**

SOLIHA a une mission d'assistance pour aider à l'élaboration de projet et au montage financier.

SOLIHA effectue les démarches nécessaires auprès des organismes comme l'Agence Nationale de l'Habitat (ANAH), les caisses de retraite (CARSAT, MSA, ...)

SOLIHA JURA SAONE et LOIRE – Agence de Mâcon – 94 rue de Lyon 71000 Mâcon – tel : 03 85 21 01 60 Courriel : [contact@solihacentreest.fr](mailto:contact@solihacentreest.fr)

**3 - URBANIS – 1, Rue Georges Pompidou – 71100 – Chalon sur Saône**  
Tél : 03 85 93 27 29



- Certaines caisses de retraites complémentaires peuvent également aider. N'hésitez pas à contacter la vôtre.

Pour les dépenses d'installation ou de remplacement d'équipements spécialement conçus pour les personnes âgées ou handicapées, vous pouvez bénéficier d'un crédit d'impôt de 25 %

**Dans tous les cas ne commencez pas les travaux  
avant d'avoir l'accord des organismes que vous avez sollicités.**

### 4 LA VIE SOCIALE

*Elle contribue à la bonne santé et au bien vieillir*

**Maintenir une vie sociale**

\* C'est rester en relation avec sa famille, ses amis, son voisinage.

\* C'est continuer une vie citoyenne : de nombreux retraités exercent des responsabilités utiles à la société : s'adresser auprès des centres du bénévolat du département de Saône et Loire :



France Bénévolat : M Pradelle

1323 chemin de la Pièce - 71210 SAINT EUSEBE

Tel : 06 89 38 24 92 courriel : [saoneefloire@francebenevolat.org](mailto:saoneefloire@francebenevolat.org)

\* C'est aussi lutter contre l'isolement qui peut être difficile pour les personnes fragilisées.

**Comment s'y prendre ?**

\* Participer à la vie associative de sa commune : associations culturelles, sportives, caritatives.

\* Adhérer aux clubs des aînés qui proposent des activités (jeux de cartes, scrabble, sorties récréatives, voyages...)

\* Participer aux initiatives et animations proposées par les centres socio-culturels, les communes, les CCAS. Se renseigner auprès de la mairie de votre commune.



\* Participer aux actions de la direction départementale de la cohésion sociale et de la protection des populations, du Conseil Départemental, des MJC, des forums des Associations (qui se tiennent en général début septembre de chaque année)

\* Sortir : aller au cinéma, à la bibliothèque, se former aux nouvelles technologies (informatique par exemple)

**Bien vieillir en bonne santé**

\* **Activité physique - La marche** (par exemple) : 1/2 heure par jour permet de rester en bonne santé, de saluer ses voisins et de créer des groupes de marcheurs. Se renseigner auprès du comité départemental de randonnées pédestres de Saône et Loire dont le siège est à AUTUN (destination-saone-et-loire.fr)

\* **Participer aux modules Prévention Santé Seniors Bourgogne :**

Antenne de Saône et Loire de la Mutualité française :

Tel 03 85 42 07 98 courriel : [lesbonsjours71@bfc.mutualite.fr](mailto:lesbonsjours71@bfc.mutualite.fr)

## 5 L'AIDE A DOMICILE

2 solutions :

- **Le service prestataire** : C'est l'association qui est **employeur**. La personne âgée, suivant ses ressources, paie le tarif horaire de l'association selon un barème.  
Le service est assuré en permanence
- **Le service mandataire** : C'est la personne âgée qui est **employeur**, avec toutes les obligations d'un employeur (congés payés, maladie, maternité etc...) Ce mode de service revient moins cher, mais demande plus de papiers administratifs et de lourdes responsabilités. Chaque association demande une cotisation annuelle.

Il existe également le CESU, (Chèque Emploi Service Universel) Là aussi **vous êtes l'employeur** avec toutes les obligations inhérentes.

Se renseigner auprès des associations pour les services qu'elles rendent :

- Tâches ménagères
- Courses
- Démarches administratives
- Garde de nuit ou de jour, lien avec l'extérieur, etc...



Estimation gratuite et sans engagement, prestations réalisées par du personnel formé et qualifié. Réduction fiscale possible jusqu'à 50% si vous êtes imposable ou crédit d'impôt si vous n'êtes pas imposable.

### Associations d'aide à domicile :

Sur notre territoire existent plusieurs associations d'aide à domicile à but non lucratif (loi 1901) Voir [MLA](#)

D'autres services à but lucratif sont autorisés par le conseil départemental.

Toutes ces associations peuvent intervenir en tant que mandataire ou prestataire.

Vous pouvez également vous renseigner auprès de la mairie ou du CCAS de votre commune, sur le site du Conseil Départemental ou auprès de vos caisses de retraite.

## 6 BIEN SE NOURRIR

### *Bien se nourrir participe au bien vieillir à domicile*

Il vous est difficile de vous déplacer pour faire vos courses, de cuisiner ?

Vous souhaitez être aidé ?

### Une solution : La livraison à domicile.

Vous pouvez être livré à domicile (repas et courses)

- Soit chaque jour (sauf le dimanche, mais livré le samedi)
- Soit les jours de votre choix.



Le portage de repas a pour but de contribuer au maintien à domicile des personnes âgées et de rompre leur isolement.

Ce service de portage peut être compris dans le plan d'aide APA

Une partie de ce service peut ouvrir droit à une réduction ou un crédit d'impôt.

### *Bien se nourrir permet de rester en forme.*

Attention à la "malnutrition" des personnes âgées qui peut mener à l'hôpital ! Alors veillez aux trois repas principaux : matin – midi – soir et sans craindre d'y ajouter un goûter.

Ne pas oublier de s'hydrater.

Participer à l'atelier Alimentation du programme prévention santé seniors

Les bons jours – Tel : 03 85 42 07 98

courriel : [lesbonsjours71@bfc.mutalite.fr](mailto:lesbonsjours71@bfc.mutalite.fr)

### Les différentes adresses

En Saône et Loire l'offre est très diversifiée.

Renseignez-vous auprès du CCAS, de la mairie de votre commune, de l'association d'aide à domicile ou de votre caisse de retraite complémentaire.



**Bon Appétit et pensez à la galette de la CFDT retraités chaque année**

**La convivialité, c'est bon pour le moral !**



## 7 LA TELEASSISTANCE

*Vous habitez seul(e) ? Vous avez parfois des vertiges ?  
Vous craignez une chute à votre domicile et l'impossibilité  
de vous relever ?*



### La téléalarme :

**Une installation simple**

**Un fonctionnement fiable**

### Bénéficiez d'une réduction ou d'un crédit d'impôt

La téléassistance est reconnue par l'Agence Nationale des services à la personne.

La souscription à ce service vous permet de bénéficier d'une réduction ou d'un crédit d'impôt équivalent à 50% des sommes versées au titre de cet abonnement.

### Pour tous renseignements :

#### **PRESENCE VERTE**

14 bis rue Georges Guyemer 89000 AUXERRE (peut intervenir en 71)  
Tél : 03 86 47 37 13 Courriel : [bourgogne@presenceverte.fr](mailto:bourgogne@presenceverte.fr)

#### **VITARIS**

90A allée Hubert Curien 71200 LE CREUSOT  
Tél : 03 85 73 05 05

**Il est possible que votre caisse de retraite complémentaire ou l'APA participe au financement.**



## 8 LES AIDES TECHNIQUES

### C'est quoi ?

*Les aides techniques sont des objets conçus pour permettre aux personnes âgées (ou en situation de handicap) de continuer à effectuer des gestes de la vie quotidienne sans avoir besoin de l'aide de quelqu'un.*

*Associées aux aides humaines, elles contribuent pleinement à la préservation de l'autonomie des personnes âgées améliorant ainsi leur qualité de vie.*

*Les aides techniques ont aussi pour objectif de garantir la sécurité des gestes de la vie quotidienne et ainsi contribuer à la prévention de la perte d'autonomie.*

*Elles peuvent aussi venir au secours des aidants.*



### Un large choix

Il existe une large palette d'aides techniques : pour communiquer, pour mieux entendre, pour ne pas oublier des médicaments, pour se repérer dans le temps, pour se déplacer, pour se lever et s'asseoir, pour monter et descendre les escaliers, pour s'installer dans la douche ou dans la baignoire, pour faire sa toilette, pour s'habiller, pour cuisiner et manger, pour lire, pour jardiner.

### Comment en bénéficier ?

La prise en charge financière est aujourd'hui assez complexe.

Dans le cadre de l'évaluation réalisée par les services APA du département ou de sa caisse de retraite (CARSAT, MSA...) une ou plusieurs aides techniques peuvent vous être prescrites et prises en charge.



Certaines sont prises en charge par l'assurance maladie et en complément, parfois par votre complémentaire santé.

D'autres peuvent être prises en charge par l'action sociale de l'assurance retraite ou dans le cadre du plan d'aide personnalisé APA ;

D'autre part, il est possible de bénéficier d'un crédit d'impôt pour des travaux effectués concernant sa résidence principale s'ils concernent des équipements sanitaires ou de sécurité et d'accessibilité en justifiant d'une perte d'autonomie.

## 9 LE SERVICE "SORTIR PLUS"

*Vous vous sentez isolé ? Vous avez envie d'être accompagné ?*

Le service « Sortir Plus », permet aux retraités Agirc-Arrco de 75 ans et plus de faire des sorties accompagnées par une personne de confiance, pour :

- Se rendre chez un proche (famille, ami)
- Faire leurs courses
- Allez chez le médecin
- Faire une promenade
- Aller au spectacle
- Se rendre dans une administration
- Se rendre à une cérémonie...



**Mais pas pour faire le ménage**

**Auparavant payant au moyen de chèque CESU, il est, depuis le 1er janvier 2023, entièrement pris en charge par votre caisse de retraite Agirc-Arrco.**

Pour en bénéficier, il suffit, dès lors que vous aurez un premier besoin de sortie, d'en **faire la demande par téléphone au 0 971 090 971** (Service gratuit + prix appel) **ou d'effectuer une demande de rappel via le site**

**<https://services75ans.agirc-arrco.fr>**

Un compte Sortir Plus vous sera ouvert par votre téléconseiller et crédité d'une enveloppe de 450 € maximum utilisable tout au long de l'année.

Dès lors, il ne vous reste plus qu'à le contacter chaque fois que vous souhaitez organiser une sortie (courses, coiffeur, rendez-vous médicaux, visites à la famille, promenade...).

Une fois la nature de votre demande précisée (véhiculée ou non, durée, distance...), votre conseiller se chargera de trouver un accompagnateur membre d'une structure d'aide à domicile proche de chez vous et de régler les détails financiers.

Sortir Plus est accessible aux retraités Agirc-Arrco à partir de 75 ans sans conditions de ressources.

## 10 DU BON USAGE DU MEDICAMENT

**Vieillir est une chance...Préservons-la**

**Le maintien en bonne santé dépend de nombreux facteurs :**



**L'hygiène de vie** y compris la pratique d'une activité physique, marche, gym, etc...

**L'alimentation équilibrée** : protéines, calcium, vitamine D, bonne hydratation, etc...

**La convivialité**

**Vieillir est un apprentissage...**

Certes avec l'âge, des pathologies peuvent nous atteindre et demandent des soins plus ou moins compliqués.

Les médicaments sont une chance, cependant on ne peut pas tout espérer de nos médicaments.

**Participez à l'atelier du programme prévention santé seniors**

**Té : 03 85 42 07 98 – courriel: [lesbonsjours71@bfc.mutualité.fr](mailto:lesbonsjours71@bfc.mutualité.fr)**

**Conseils :**

**LES MÉDICAMENTS,  
NE LES PRENEZ PAS  
N'IMPORTE COMMENT.**



Suivez la prescription de votre médecin et les conseils de votre pharmacien.

Respecter les recommandations pour la prise du médicament :

horaire, durée, contre-indications.

Afin d'éviter les erreurs, ne pas hésiter à demander des explications au médecin ou au pharmacien.

Eviter l'automédication qui peut avoir une interférence négative avec d'autres médicaments prescrits.

En tout état de cause, il faut réduire les risques liés au tabac et à l'alcool, et surtout ne pas prendre les médicaments des autres.

**En conclusion :**

**Je respecte les prescriptions de mon médecin**



## 11 LE BILAN DE SANTE

*Les clés du "bien vieillir" passent essentiellement par une bonne prévention en termes de santé.*



### ***Pourquoi effectuer un bilan de santé ?***

C'est un moyen simple et rapide qui vous permet :

De vous aider à gérer votre capital santé.

De mettre en évidence vos facteurs de risque et de vous apporter des conseils pour les réduire ou les éliminer.

De détecter à un stade précoce certaines maladies dont le traitement sera ainsi facilité.

### ***Qui peut en bénéficier ?***

Les assurés sociaux de la CPAM et de la MSA peuvent bénéficier d'un examen de santé **gratuit**.

Ce bilan est adapté à l'âge, au sexe, aux risques ainsi qu'au suivi de santé habituel. Il prend en compte les difficultés d'accès aux soins et à la prévention.

### ***Comment se déroule le bilan de santé ?***

**Le bilan de santé est réalisé le matin à jeun et est effectué par des professionnels de santé :**

Infirmières pour la prise de sang et analyse d'urine.

Médecin qui vous examine et fait le point avec vous sur votre mode de vie, vos antécédents et vos traitements en cours.

Un bilan sur vos mesures (taille, poids) votre tension artérielle, votre vision, votre audition, votre rythme cardiaque, et si nécessaire votre souffle.



Le médecin du centre vous explique les résultats de votre examen et vous conseille. Il peut dans certains cas préconiser une consultation gratuite chez votre médecin traitant.

Les résultats vous seront adressés personnellement et, selon votre demande, au médecin traitant que vous aurez désigné.

De plus une aide administrative concernant vos droits peut vous être apportée ainsi qu'une information sur les actions de prévention et adresses utiles de partenaires.

*Vous pouvez effectuer votre bilan de santé au centre d'examen de santé de la CPAM :*

1 D Boulevard de Champagne 21000 DIJON Tél :03 80 76 21 50 .

Vous trouverez tous les renseignements sur le site : [ces-inscription.cpam-cote-or@assurance-maladie.fr](mailto:ces-inscription.cpam-cote-or@assurance-maladie.fr)

***Les ressortissants MSA doivent se renseigner auprès de leur caisse.***



## 12 ORGANISER SA FIN DE VIE

### Je désigne une personne de confiance :

Il est possible de désigner une personne de confiance avant, pendant ou après une hospitalisation. Il est également possible de désigner une personne de confiance si vous allez vivre dans un établissement pour personnes âgées ou si vous faites appel à un service médico-social (service d'aide à domicile, service de soins infirmiers à domicile...)

La personne de confiance peut assurer les missions suivantes :

- Vous accompagner dans vos démarches et vous assister lors de vos rendez-vous médicaux
- Être consultée par les médecins pour rendre compte de vos volontés si vous n'êtes pas en mesure d'être vous-même consulté.
- Vous aider à prendre des décisions concernant votre santé et participer au recueil de votre consentement (par exemple, lors d'une campagne de vaccination).

Dans le cas où votre état de santé ne vous permet plus de donner votre avis ou de faire part de vos décisions, le médecin ou l'équipe médicale consulte en priorité la personne de confiance.

Son avis guide le médecin pour prendre ses décisions. Elle doit donc connaître vos volontés et les exprimer lorsqu'elle est appelée à le faire. Les directives anticipées peuvent également lui être confiées.

### Je rédige mes directives anticipées :

Toute personne majeure peut, si elle le souhaite, faire une déclaration écrite appelée directives anticipées pour préciser ses souhaits concernant sa fin de vie. Ce document aidera les médecins, le moment venu, à prendre leurs décisions sur les soins à donner, si la personne ne peut plus exprimer ses volontés.

Les directives anticipées vous permettent, en cas de maladie grave ou d'accident, de faire connaître vos souhaits sur votre fin de vie, en particulier sur les points suivants :



- Limiter ou arrêter les traitements en cours. Être transféré en réanimation si l'état de santé le requiert
- Être mis sous respiration artificielle. Subir une intervention chirurgicale
- Être soulagé de ses souffrances même si cela a pour effet de mener au décès

### J'organise à l'avance ma propre protection : "Le mandat de protection future"

Le mandat de protection future vise à désigner à l'avance une ou plusieurs personnes pour représenter l'auteur qui établit le mandat. Cette mesure a pour objet d'anticiper une éventuelle perte de capacité physique ou mentale, qui se traduirait par une mise sous tutelle ou curatelle. Le mandataire pourra alors protéger les intérêts personnels et/ou patrimoniaux du mandant.

### J'écris mon testament

Le testament permet d'organiser de son vivant le partage de ses biens et de formuler ses dernières volontés. Pour être valable, il ne doit pas forcément être établi devant un notaire, mais il doit être rédigé selon certaines conditions.



### J'anticipe, je prévois

Prévoir son décès ne fait pas mourir, mais lorsque cet événement inévitable arrive, il est préférable d'avoir prévu les démarches à accomplir (listes et adresses des personnes et organismes à contacter)

Certes ce sera la famille qui accomplira ces tâches, mais mieux vaut anticiper.

**Il ne reste plus qu'à vous souhaiter longue vie à toutes et tous.**



## 13 LE SAVIEZ-VOUS ?

### L'aide au retour à domicile après hospitalisation

L'aide au retour à domicile après une hospitalisation est destinée aux personnes retraitées du régime général ou MSA qui ont des besoins d'aides temporaires et urgents à leur sortie.



Pour constituer un dossier et obtenir des précisions sur cette prestation, **adressez-vous à l'assistante sociale de l'établissement de santé où vous êtes hospitalisé.**

Ce dossier doit être constitué au plus tard 48 heures avant votre sortie de l'hôpital ou de la clinique.

N'hésitez pas à contacter votre complémentaire santé et votre caisse de retraite complémentaire qui peuvent vous accorder une aide.

### Allocation de Solidarité aux Personnes Agées (ASPA)

Toutes les personnes âgées de plus de 65 ans dont l'ensemble des ressources n'atteint pas 961 € par mois (1492 € pour un couple) peuvent bénéficier de ce minimum de revenus accordé sous forme d'allocation différentielle au titre de l'allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA). (\*)

Ces personnes peuvent déposer une demande auprès de leur **caisse de retraite**. Les veuves et les veufs s'adressent à celle qui versait la retraite du conjoint.

Les personnes qui ne bénéficient d'aucune pension s'adressent à la **mairie au CCAS** de leur lieu de résidence qui transmet au service de l'ASPA à la caisse des dépôts et consignations.



Certaines personnes refusent cette allocation car elle est récupérable sur la succession de l'allocataire sur la fraction de l'actif net dépassant 39 000 €

Le montant de ressource indiqué est à la date d'impression du livret, il peut évoluer. **Renseignez-vous.**

(\*) Janvier 2023

### Complémentaire Santé Solidaire (C2S)

Prise en charge des frais de santé à 100% et du tiers payant.

Ressources (juillet 2022) pour en bénéficier :

Sans participation financière le montant du plafond de ressources est fixé à 798 € par mois pour une personne seule (1196 € pour un couple)

Avec participation financière le montant du plafond de ressources est fixé à 1077 € par mois pour une personne seule (1615 € pour un couple)

Le montant de ressource indiqué peut évoluer, **renseignez-vous.**

Lors de vos visites chez le médecin, la mutuelle solidaire vous permet de bénéficier :

- D'une dispense totale d'avance des frais
- De tarifs médicaux sans dépassement d'honoraires dans le cadre d'un parcours de soins coordonnés, quel que soit le médecin, même s'il pratique des honoraires libres (professionnels en secteur 2) sauf en cas d'exigences particulières de votre part (visite en dehors des heures habituelles de consultation, visite à domicile non justifiée...etc...)



Vous pouvez demander la complémentaire santé solidaire :

- Sur internet depuis votre compte AMELI
- En envoyant ou en déposant le formulaire et les justificatifs demandés à votre caisse primaire d'assurance maladie ou caisse MSA

### Le médecin traitant

Pour faire face à la désertification médicale largement constatée dans notre territoire, le Département de Saône-et-Loire a créé en 2017 son propre centre départemental de santé pour recruter et salarier des médecins. Ce dispositif compte six centres territoriaux de santé renforcés par des antennes pour mailler l'ensemble de la Saône-et-Loire.



**Contact : 03 85 21 64 30**

**Le siège de l'UTR est à Montceau les Mines  
7 rue de la Fontaine.**

**Pour toute rencontre  
ou demande de renseignements,  
prendre rendez-vous au :**

**Tél : 09 77 51 64 28**

**Courriel : [saoneetloire@retraites.cfdt.fr](mailto:saoneetloire@retraites.cfdt.fr)**

