Les guides pratiques de l'Udaf
de l'Essonne

N°3

Familles face au vieillissement

comment accompagner ses aînés ?

Sommaire

Page

I - Préserver l'autonomie 1

1. *Définitions* 2
2. *Les signes d'alerte* 2
3. *Conseils pour le maintien à domicile* 3

   Zoom sur les solutions alternatives 4

4. *Conseils pour aider à accepter l'aide extérieure* 4
5. *Les différentes aides* 5-6

II - Accompagner la dépendance 7

1. *Les différents lieux de vie* 8-9

   Zoom sur les aides financières liées au logement 10

2. *L'accompagnement des aînés* 11

   Zoom sur le droit aux aidants 12

3. *Les aides juridiques* 13-14

III - Anticiper et préparer la fin de vie 15

1. *Conseils pour aborder le sujet en famille* 16
2. *Prévoir ses obsèques* 16
3. *Anticiper sa succession* 17
4. *Les directives anticipées* 18
5. *Les malades en fin de vie* 19
6. *Les formalités après décès* 19-20

Fiches

Mes outils pratiques :

1. *Estimer son degré d'autonomie*
2. *La grille Aggir*
3. *Les étapes de demande de l'allocation personnalisée d'autonomie (Apa)*
4. *Les dix conseils pour conserver son autonomie*
5. *Mon choix de résidence*
6. *Mes lettres types*
7. *Les structures et les sites ressources*

Préserver l'autonomie

Les règles d'or de l'autonomie :

- avoir conscience des capacités et des limites de la personne âgée ;
- faire prendre conscience à l'aîné de ses capacités et de ses limites ;
- adapter le logement ;
- accepter et faire accepter l'aide extérieure.

Attention

La personne âgée a des droits. Même si elle est en perte d'autonomie et présente des signes de fragilité, il est primordial de prendre en compte, dans la mesure de ses capacités, son point de vue et de respecter sa liberté personnelle notamment pour les choix concernant sa vie privée (choix de l'habitation, vie amoureuse, gestion du budget, etc.). Les choix que la famille prend seule dans l'intérêt de son aîné, sans concertation avec lui, peuvent être contre-productifs et peuvent enfreindre les libertés personnelles.

I. Définitions

La perte d'autonomie : c'est la difficulté ou l'impossibilité d'assurer seul la satisfaction de ses besoins élémentaires (boire, manger, éliminer, se laver, se vêtir, se déplacer, s'orienter).

La grille Aggir(*) : c'est un test permettant d'évaluer le degré d'autonomie d'une personne. La grille est composée de six niveaux : du GIR 1, le plus dépendant, au GIR 6, le plus indépendant.

II. Les signes d'alerte

- la difficulté à se déplacer dans la maison ou à l'extérieur ;
- le besoin d'être accompagné systématiquement pour sortir ;
- le besoin d'une aide pour se lever et se coucher ;
- le besoin d'une aide pour se nourrir et faire la cuisine ;
- la difficulté à faire les gestes du quotidien : faire sa toilette, s'habiller, effectuer ses transferts, etc. ;
- le changement de comportement (agressivité, dépenses inconsidérées, état dépressif, etc.) ;
- la difficulté à parler ;
- la difficulté à comprendre ;
- les troubles de la mémoire immédiate ;
- les difficultés à s'orienter dans le temps et l'espace ;
- les troubles de l'audition.

(*) Se reporter à l'outil pratique 2 : la grille Aggir.

III. Conseils pour le maintien à domicile

1 L' adaptation du logement

L'accès à l'habitat est primordial, pour entrer, sortir, circuler. Afin que l'aîné reste indépendant et pour prévenir les risques, il est donc utile de repenser de manière plus fonctionnelle l'arrangement de certaines pièces du logement et les équipements :

- la circulation : éliminer les obstacles et meubles gênants ;
- l'accès à toutes les pièces : portes élargies et portes coulissantes, ouverture des portes vers l'extérieur, absence de seuils tels que les seuils de porte, absence de rails de baie vitrée, salle de bain et chambre au rez-de-chaussée, etc. ;
- l'éclairage des pièces : installation d'une lumière automatique, ampoules à intensité plus forte ;
- l'accès aux équipements : hauteur des prises électriques et téléphoniques, hauteur des éviers et lavabos, rangements de cuisine à tiroirs, etc.

Des professionnels peuvent donner des conseils sur l'adaptation du logement (pact-arim), sur les aides techniques existantes ainsi que sur les financements possibles en cas de besoin de travaux d'adaptation importants .(*)

Conseil

Il est essentiel d'associer la personne vivant dans le logement à ces changements pour une meilleure adaptation de son domicile.

2 Les aides financières ou fiscales pour adapter et sécuriser son domicile

Il est possible de demander des aides afin d'adapter le logement auprès de l'Anah(**) (agence nationale de l'habitat), des caisses de retraite et de demander un crédit d'impôt pour dépenses d'équipements conçus pour les personnes âgées.

À savoir

L'allocation personnalisée d'autonomie peut financer des dépenses liées à la sécurisation et à l'aménagement du domicile afin de favoriser l'autonomie des personnes.

(*) Se reporter à l'outil 7 : les structures et les sites ressources.
(**) Se reporter à l'outil 7 : les structures et les sites ressources.

ZOOM sur les solutions alternatives

1. La colocation intergénérationnelle :

Cela consiste pour une personne âgée à louer gracieusement ou à très bas prix un logement à un étudiant contre de petits services (ménages, présence, bricolage, jardinage, etc.).

2. Le béguinage ou domicile partagé :

Cela permet de continuer à vivre dans un logement individuel ordinaire et sécurisant (regroupement d'au moins trois appartements ou maisonnettes, souvent avec un jardin, un garage et un cellier), situé au plus près du cadre de vie initial. Ces logements sont le plus souvent couplés à une offre de services personnalisés (aide à domicile, téléassistance, portage de repas, etc.).

De plus, ces habitats sont majoritairement proposés par des organismes publics, pour un accès au logement facilité pour les retraités.

IV. Conseils pour aider à accepter l'aide extérieure

Il est souvent difficile de voir vieillir ses proches et pour l'aîné, de se voir vieillir. Il est donc alors compliqué d'accepter l'aide extérieure. Souvent synonyme de régression, l'aide extérieure permet, en réalité, de conserver l'autonomie et de soulager la famille aidante.

Quelques conseils pour accepter et faire accepter l'aide extérieure :

- remplir un test pour évaluer l'autonomie (grille Aggir) ;
- être à l'écoute des besoins et des attentes de la personne âgée ;
- anticiper la perte d'autonomie en démarrant au plus tôt les aides extérieures même lorsque la personne âgée a peu de besoins. Cela lui permettra de s'habituer à une présence extérieure à son domicile ;
- mettre en avant les bénéfices du droit à l'aide extérieure.

V. Les différentes aides

1 Humaine

Les professionnels du domicile peuvent intervenir au domicile des personnes âgées afin d'effectuer l'ensemble des gestes du quotidien (aide à la personne) et de prendre soin de leur environnement (aide aux tâches ménagères). Ce personnel est aussi appelé aidant professionnel.

Il peut s'agir soit de personnel à domicile (aide à domicile, auxiliaire de vie) ou de personnel de soins à domicile (aide soignant, infirmier).

Le personnel de soins à domicile n'intervient que sur prescription du médecin. Pour bénéficier de ses services, la personne âgée fait appel à une association de soins à domicile (SSIAD) qui emploie des aides soignants et des infirmiers. Ces derniers l'aideront pour les gestes du quotidien mais aussi dans la prise de médicaments.

L'aide à domicile ou l'auxiliaire de vie peuvent être employées de différentes façons(*) :

- l'emploi direct de gré à gré : le professionnel est recruté par la personne âgée elle-même. Les formalités administratives sont gérées à travers le système de chèques emploi service universel (CESU)(**) ;
- le service mandataire : la personne âgée est l'employeur de l'auxiliaire de vie mais c'est une association qui servira d'intermédiaire et s'occupera des démarches administratives ;

Attention

Il n'est pas toujours très simple d'être l'employeur (obligations légales à respecter) notamment pour la gestion des congés, en cas de conflit ou en cas de licenciement.

- le service prestataire : l'aide à domicile est salariée d'une structure agréée en préfecture.

À savoir

Certaines mairies ou CCAS peuvent proposer d'autres aides, telles que le portage de repas ou l'aide aux transports.

(*) Se reporter à l'outil pratique 7 : les structures et les sites ressources.
(**) Le chèque emploi service universel permet de rémunérer des activités de services d'aide à la personne en facilitant et en simplifiant les démarches déclaratives de l'employeur.

2 Financière

Les caisses de retraite financent des plans d'aide pour les personnes les plus autonomes (Gir 5 et Gir 6).

L'Apa (l'allocation personnalisée d'autonomie) *(*)* : est une allocation versée aux personnes dépendantes (Gir 1 à 4) âgées de plus de 60 ans, qui permet de financer un plan d'aide comprenant des services et des aides à la personne en faveur de son maintien ou à payer les frais d'hébergement en maison de retraite.

L'Apa n'est pas soumise à conditions de ressources mais son montant varie selon les revenus de la personne âgée.

Pour en bénéficier, il faut retirer un dossier auprès du CCAS de la commune de résidence, du Conseil départemental ou de la maison de retraite choisie.

3 Technologique

La technologie permet de maintenir au domicile les personnes âgées en perte d'autonomie tout en limitant les risques et en rassurant l'entourage.

La téléassistance est un dispositif au bénéfice d'une personne âgée dépendante. Il s'agit le plus souvent d'un pendentif ou d'une montre que cette personne a toujours sur elle et qui comprend un bouton d'alarme.

Le dispositif est relié à une centrale téléphonique de téléassistance qui fonctionne 24h/24 et 7j/7. En cas de besoin, de malaise, d'agression ou parfois pour un simple besoin de communication, la personne appuie sur le bouton. Son appel est réceptionné par un opérateur qui évalue le degré d'urgence et de gravité de l'appel.

En cas d'urgence, l'opérateur de téléassistance alerte l'entourage ou les services d'urgence *(**)*.

La domotique permet d'adapter le domicile aux besoins de l'aîné.

Ainsi, grâce à des capteurs installés dans l'appartement ou dans la maison, un certain nombre de situations à risque peuvent être détectées :

- ouvrir et fermer à distance les volets, portes, fenêtres, etc. ;
- être averti d'une présence de fumée, d'une fuite d'eau ou de gaz ;
- avoir des chemins lumineux qui s'allument au fur et à mesure du passage ;
- décrypter les mouvements de la personne (non-réveil, chute, absence de mouvement, etc.).

Les données sur les activités journalières alimentent une base de données, qui les transmettra à un serveur central sécurisé. Ces données sont ensuite analysées via un logiciel. En cas de situation à risque, une alerte est envoyée à la famille et aux aides soignants.

Les piluliers électroniques : les personnes âgées ont parfois des difficultés à organiser leur prise de médicaments. Pour leur venir en aide, il existe des distributeurs de pilules, programmés pour une semaine. Lorsque vient l'heure de prendre son médicament, une alarme retentit ou un flash apparaît.

(*) Se reporter à l'outil pratique 3 : la demande d'APA.

(**) Pour plus de renseignements sur le dispositif essonnien : www.bienvieillir.essonne.fr.

Accompagner la dépendance

Les règles d'or de prudence :

- bien évaluer en amont les besoins réels de la personne âgée ;
- anticiper la perte d'autonomie ;
- être à l'écoute de l'aîné ;
- se protéger et faire valoir ses droits en tant qu'aidant familial ;
- protéger juridiquement son aîné.

I. Les différents lieux de vie *(*)*

1 Comment choisir le lieu de vie ?

Il existe différents établissements en fonction du degré d'autonomie *(**)* mais aussi en fonction des besoins et des attentes de l'aîné. Il est primordial de bien prendre en compte l'avis de l'aîné afin que l'entrée en établissement se fasse dans les meilleures conditions pour lui et sa famille.

Les questions à poser en amont à l'aîné :

- Dans quelle ville souhaite t-il habiter ? Se rapprocher de sa famille, habiter un cadre urbain ou rural ?
- Dans quel type d'habitation ? Vivre dans un petit ensemble d'habitation ou dans un cadre plus grand ?
- Quelles sont ses attentes en termes de services ? Repas partagés, blanchisserie, activités et animations, lieu pour recevoir sa famille ?

Les questions à se poser en famille :

- Quel est le degré d'autonomie de la personne âgée ?
- Quel est son état de santé ?

Que faut-il vérifier ?

- La qualité de l'encadrement médical ou professionnel :
  - personnel constitué de personnes formées aux soins du grand âge,
  - présence constante ou partielle d'un médecin coordinateur,
  - surveillance 24h/24 ou selon des plages horaires,
  - liaison avec les hôpitaux ou cliniques de la région.

- La qualité du service :
  - existence d'une autorisation de fonctionnement conjointe par le département et l'ARS,

Attention Les établissements qui ne présentent pas ces documents sont ceux n'ayant pas d'autorisation conjointe et ne sont donc pas suivis par les autorités de contrôle sanitaire et médico-social.

  - existence d'un projet d'établissement,
  - mise en place d'actions favorisant la bientraitance des résidents,
  - propreté des locaux, confort de l'établissement, existence d'espaces extérieurs accessibles.

(*) Se reporter à l'outil pratique 5 : mon choix de résidence.
(**) Se reporter à l'outil pratique 1 : estimer son degré d'autonomie.

- La restauration :
  - repas de qualité, variés et équilibrés,
  - encadrement des moments de repas,
  - possibilité d'inviter des visiteurs à se joindre aux repas.

- Les activités annexes :
  - qualité et variété des animations,
  - adaptabilité des animations à tous les handicaps,
  - possibilité de services tels que le coiffeur, le pédicure, le dentiste, etc.

À savoir

Le Conseil départemental de l'Essonne propose, sur son site internet, un outil de recherche de lieux de vie selon différents critères (géographie, catégorie d'établissements, tarifs, prestations) *(*)*.

2 Comment accepter et faire accepter ce choix ?

L'entrée en établissement est souvent très difficilement acceptée par le proche vieillissant ainsi que par la famille même si elle est parfois indispensable.

Quelques conseils pour faciliter l'intégration de la personne âgée en établissement :

- gérer son appréhension (écoute) ;
- être attentif aux souhaits ;
- choisir ensemble le meilleur lieu de vie ;
- rencontrer ensemble le responsable de la structure.

3 Comment financer son lieu de vie ?

Les tarifs des structures varient selon les régions et selon les établissements et se décomposent en trois parties :

- le tarif hébergement prend en compte les frais liés au logement, l'entretien des locaux, la restauration et les animations. Une aide au logement peut être accordée *(**)* ;
- le tarif de soins est financé par l'assurance maladie ;
- le tarif dépendance couvre les prestations d'aide, de surveillance et d'accompagnement des personnes âgées dépendantes. Ce tarif est financé par l'Apa *(**)*.

(*) Se reporter à l'outil pratique 7 : les structures et les sites ressources.
(**) Pour plus d'informations : zoom sur les aides financières liées au logement.
(***) Pour plus d'informations : les différentes aides financières, partie 1 préserver l'autonomie, p5.

ZOOM sur les aides financières liées au logement

1. l'aide personnalisée au logement (APL) et l'allocation logement :

Ce sont des allocations qui peuvent être versées à une personne âgée hébergée dans un établissement conventionné par l'État ou non et sous certaines conditions de ressources du demandeur.

Pour en bénéficier : il faut retirer un dossier de demande auprès de la Caf.

2. l'ASH : l'aide sociale à l'hébergement :

C'est une aide sociale qui peut être attribuée par le Département, aux personnes âgées n'ayant pas les moyens de financer leur hébergement. Le bénéficiaire sera alors tenu de verser une partie de ses revenus au Département qui règlera directement les frais d'hébergement à l'établissement.

Pour en bénéficier : le dossier d'aide sociale doit être constitué auprès de la mairie de résidence du demandeur.

Attention

Une obligation alimentaire sera demandée aux enfants et l'aide sera récupérable sur la succession lors du décès du bénéficiaire.

3. les avantages fiscaux (*) :

Sous certaines conditions, il est possible de bénéficier de réductions d'impôts, d'allègement de charges sociales, de réduction de la taxe d'habitation ou de la déduction fiscale de l'obligation alimentaire.

(*) Se reporter à l'outil pratique 7 : les structures et les sites ressources.

II. L'accompagnement des ainés

Un proche vieillissant en perte d'autonomie suppose l'aide d'aidants professionnels mais aussi d'aidants familiaux tels que le conjoint, les enfants, les frères ou sœurs, les proches.

L'aidant familial est celui qui vient « en aide, à titre non professionnel, en partie ou totalement, à une personne âgée en perte d'autonomie ou à une personne handicapée de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne » *(*)*.

Chacun peut être amené à être aidant familial à un moment donné de sa vie. Cependant, être aidant familial peut avoir un impact considérable pour la personne concernée (nécessité d'aménager ou de cesser son activité professionnelle, conséquences financières, isolement, épuisement physique et psychique) mais aussi pour l'ensemble de la famille (basculement des rôles entre les parents et les enfants, ou bien entre conjoints).

Pour éviter ces écueils, il est préférable de :

- trouver un juste milieu entre son rôle d'aidant et sa vie personnelle et familiale ;
- faire appel dès que possible à des aidants professionnels afin de sous traiter certaines tâches telles que la toilette intime ;
- prendre du temps pour soi (répit) pour mieux s'occuper de son aîné. S'autoriser du répit n'est pas synonyme d'abandon et de nombreuses solutions existent pour prendre en charge son proche dépendant :
  - pour un répit de quelques heures, quelques jours par semaine : accueil de jour, aide à domicile, etc ;
  - pour un répit de plusieurs jours : accueil temporaire, séjours vacances aidants/aidés, etc.
- préserver l'autonomie de la personne aidée en lui laissant faire ce dont elle est capable ;
- lutter contre l'isolement en gardant sa vie sociale et amicale.

Attention

L'épuisement physique et psychique que peut entrainer l'accompagnement de son aîné peut être très néfaste dans la relation entre l'aidant et l'aidé. Plus l'épuisement est présent et si cela n'est pas pris en compte par l'aidant, plus les risques de négligences voire de maltraitance sont accrus et souvent de façon insidieuse*(**)* . En cas de conflit avec son aîné, il est possible de faire appel à la médiation familiale.

(*) Se reporter à l'outil pratique 7 : les structures et les sites ressources.
(**) Se reporter à l'outil pratique 7 : les structures et les sites ressources.

ZOOM sur le soutien aux aidants

L'Udaf de l'Essonne a créé un site en faveur du soutien des aidants, Paroles de familles : www.aidants91.fr. Le site est soutenu par le Conseil départemental de l'Essonne.

Le site internet a un double objectif :

- mettre à disposition des aidants toutes les informations qui peuvent les concerner (soutien financier, soutien extérieur, soutien moral, etc.) ;
- porter à la connaissance des aidants, les aides, les nombreuses associations et les actions mises en place en leur faveur.

III. Les aides juridiques (*)

Pour qu'une mesure judiciaire soit accordée, celle-ci doit répondre à trois critères :

- la nécessité de la protection compte tenu des besoins de l'intéressé ;
- la subsidiarité : la mesure judiciaire est accordée lorsqu'il n'y a pas d'autre solution alternative ;
- la proportionnalité : le degré de la mesure sera défini en fonction des capacités de l'intéressé.

La requête de mise sous protection d'un majeur doit être demandée auprès du tribunal du lieu de vie de la personne à protéger(**). Un certificat médical, rédigé par un médecin expert inscrit sur la liste du tribunal doit y être joint. C'est le juge des tutelles qui valide ou non la mesure judiciaire et définit son degré.

Le juge des tutelles peut être saisi par la personne vulnérable elle-même, un membre de sa famille ou des proches en relation étroite et stable avec la personne vulnérable ou la personne qui exerce déjà une mesure de protection auprès de la personne vulnérable.

Le mandataire désigné par le juge des tutelles est soit un membre de la famille, soit un professionnel (personne physique, association ou gérant hospitalier).

(*) Se reporter à l'outil pratique 7 : les structures et les sites ressources.
(**) Se reporter à l'outil pratique 6 : mes lettres types.

Il existe différents degrés d'aides juridiques, en fonction de l'autonomie et des besoins de la personne en perte d'autonomie :

Mesure	Description	Perte des droits ou capacités
Procuration ou mandat	Acte par lequel une personne le mandant) donne à une autre (le mandataire) le pouvoir de faire quelque chose au nom du mandant comme par exemple la possibilité d'effectuer des opérations sur un compte bancaire.	La procuration concerne toutes les opérations ou une seule pendant une durée illimitée ou non.
Mandat de protection future	Acte permettant à toute personne majeure de désigner à l'avance, la ou les personnes de son choix (un membre de sa famille, un proche, un professionnel) pour la représenter le jour où elle ne serait plus en état de pourvoir seule à ses intérêts (altération de ses facultés mentales ou physiques).	Mise en œuvre du mandat par la production d'un certificat médical au greffe du tribunal d'instance.
Sauvegarde de justice	Mesure provisoire, de courte durée (un an) permettant de contrôler et de contester d'éventuels actes passés par la personne qui seraient contraires à ses intérêts.	Tous les droits sont conservés sauf celui de divorcer par consentement mutuel.
Curatelle	C'est une mesure de protection destinée aux personnes qui, sans être hors d'état d'agir elles-mêmes, ont besoin d'être conseillées ou contrôlées dans les actes importants de la vie civile.	Il existe deux degrés de curatelle : • la curatelle simple ; • la curatelle renforcée. Elle peut être aménagée en fonction des besoins.
Tutelle	C'est une mesure destinée aux personnes qui ne sont plus en état d'accomplir elles-mêmes les actes de la vie civile et de veiller sur leurs propres intérêts.	Le tuteur perçoit les revenus et assure les dépenses, sur un compte ouvert au nom de la personne.

Anticiper et préparer la fin de vie

Les règles d'or de la prévoyance :

- définir et clarifier ses dernières volontés en termes de santé et de succession du patrimoine ;
- anticiper les besoins futurs des proches survivants vulnérables ;
- prévoir ses obsèques.

Pour que les dernières volontés soient respectées mais aussi afin de prévenir d'éventuels conflits au sein de la famille, il est important d'anticiper et de préparer sa fin de vie.

Conseil

Il est préférable de préparer sa succession assez tôt afin de protéger au mieux sa famille. De nombreuses solutions existent et certaines dispositions prises peuvent être modifiées ou annulées en fonction de l'évolution et des évènements de la vie.

I. Conseils pour aborder le sujet en famille

En discuter en famille n'est pas toujours évident. Voici quelques conseils :

- être conscient que l'acceptation de ses propres choix par sa famille est parfois complexe. Bien se renseigner en amont sur les différentes solutions existantes pour répondre au mieux aux interrogations ;
- choisir le moment pour en discuter : un moment dédié à la discussion où chacun prend le temps d'écouter l'autre ;
- affirmer ses positions tout en étant à l'écoute de sa famille : cela n'est pas évident de penser au décès de son proche de façon rationnelle ;
- mettre en place les décisions (directives anticipées, testament, protection de mandat futur, etc.) en y associant les proches si besoin ;
- faire appel à de l'aide extérieure en cas de conflit ou de difficulté à en parler en famille (médiation familiale, notaire).

II. Prévoir ses obsèques

Même si cette démarche peut être difficile, organiser à l'avance ses obsèques peut permettre d'éviter de lourdes charges supplémentaires aux proches survivants, qu'elles soient financières, d'ordre organisationnel (choix de la crémation ou de l'inhumation, choix de la cérémonie, de la sépulture, etc.) ou d'ordre émotionnel (désaccords éventuels au sein de la famille concernant les choix liés au décès du proche).

III. Anticiper sa succession

La succession désigne à la fois les modalités de transmission du patrimoine et le patrimoine lui-même.

Quelle que soit la composition du patrimoine, il est préférable de se renseigner auprès d'un notaire.

Lorsque son enfant est malade ou handicapé, anticiper et protéger leur avenir, peut être rassurant pour les parents ainsi que pour la fratrie. Il n'existe pas de solution optimale, tout dépend du patrimoine possédé, de la composition familiale et des besoins de l'enfant vulnérable et de ses frères et sœurs.

Pour anticiper sa succession, il existe plusieurs solutions.

En amont du décès :

- la donation : c'est un contrat permettant à une personne de transmettre de son vivant une partie de ses biens. Le donateur peut assortir le don de conditions ;
- l'assurance vie : c'est un placement qui permet également de transmettre un capital important hors succession tout en bénéficiant d'avantages fiscaux. Les sommes placées ne sont ni soumises aux règles du rapport à la succession ni à celles de la réduction pour atteinte à la réserve des héritiers du contractant ;
- les placements financiers tels que le contrat épargne handicap (avantages fiscaux).

Après le décès :

- le testament : c'est un document écrit dans lequel est organisée la succession. Le testament peut être modifiable et l'ampleur du legs peut être variable.

À savoir

Il est également possible d'aider son enfant vulnérable en créant en son nom, des placements financiers.

IV. les directives anticipées

Un document officiel appelé « directives anticipées » permet de prévoir une situation de fin de vie et l'éventualité de ne plus être en mesure d'exprimer ses souhaits sur la poursuite ou l'arrêt des traitements en fin de vie.

Le document doit obligatoirement être écrit à la main et être authentifiable. Il est valable pour une période de trois ans et peut être rédigé dès la majorité.

Si la personne ne peut plus écrire ou signer elle-même, il est possible de faire rédiger ce document par une tierce personne. Dans ce cas, deux témoins doivent attester que les directives rédigées sont bien l'expression de la volonté de l'intéressé. Une attestation mentionnant le nom et la qualité des deux témoins doit être jointe.

Il est possible de changer d'avis, d'annuler ou de modifier ses directives à tout moment. C'est un acte personnel, il est donc possible à une personne mise sous curatelle ou tutelle de les rédiger.

Conseil

Il est important de faire connaître l'existence de ces directives anticipées aux proches, à la personne de confiance si désignée et au médecin traitant (pour l'insertion du document au dossier médical).

À savoir

Le contenu des directives anticipées prévaut sur tout autre avis non médical, y compris sur celui de la personne de confiance désignée ou de la famille. Les directives anticipées n'ont pas de valeur contraignante pour le médecin. Celui-ci reste libre d'apprécier les conditions dans lesquelles il convient d'appliquer les orientations définies sur le document officiel.

Il est possible de ne pas rédiger de directives anticipées mais il est important d'informer sa famille sur ses dernières volontés telles que le don d'organes (toute personne est présumée consentante au don sauf si elle manifeste son opposition auprès de ses proches ou si elle s'inscrit au registre national des refus).

V. Les malades en fin de vie

La loi Léonetti du 22 avril 2005 relative aux droits des malades en fin de vie a permis de renforcer ou d'acquérir de nouveaux droits :

- le malade peut faire part de ses souhaits sur la fin de vie (directives anticipées) ;
- le malade peut désigner une personne de confiance(*). Cette personne est choisie librement. Elle a pour rôle d'exprimer la volonté du malade auprès des membres de l'équipe médicale au cas où ce dernier ne serait plus capable de le faire, d'accompagner le malade dans ses démarches et d'assister aux entretiens médicaux ;
- le médecin et l'équipe soignante sauvegardent la dignité du malade, assurent la qualité de sa fin de vie et dispensent des soins palliatifs ;
- le malade peut refuser ou décider d'arrêter un traitement ;
- l'obstination déraisonnable (acharnement thérapeutique) est considérée comme illégale ;
- un malade en fin de vie peut-être assisté.

VI. Les formalités après décès

Les principales étapes :

- faire constater le décès. Si la mort est accidentelle ou s'il s'agit d'un suicide la gendarmerie ou la police doit être obligatoirement avertie. S'il s'agit d'une mort naturelle à la maison, un médecin doit être appelé pour constater le décès. Dans tous les cas, un certificat de décès est obligatoire et doit être établi dans les 24h suivant le décès ;

À savoir

Si la personne est décédée à l'hôpital, en clinique ou en maison de retraite, le personnel de l'établissement se charge de l'ensemble des démarches.

- le déclarer à la mairie dans les 24h. Cette dernière délivre un acte de décès ;

À savoir

Le proche réalisant les démarches doit prouver sa qualité en demandant un acte notarié ou un certificat d'hérédité et mettre à jour le livret de famille.

(*) Se reporter à l'outil pratique 6 : mes lettres types.

- vérifier si le défunt n'a pas pris des dispositions quant aux modalités des obsèques. Dans le cas contraire, les proches devront choisir l'entreprise des pompes funèbres et le déroulement des obsèques qui doivent être accomplis dans les six jours ouvrables après le décès ;
- faire établir l'avis de décès pour que les membres de la famille survivants puissent justifier leur absence auprès de leur employeur (des jours de congé peuvent leur être accordés en fonction du lien de parenté avec le défunt) ;
- dans les huit jours suivant le décès, prévenir les banques, les organismes de protection sociale(*) ;
- dans le mois suivant le décès, prévenir les assureurs (assurances habitation, automobile), le notaire, le centre des impôts, le propriétaire en cas de location du logement et les différents fournisseurs (internet, téléphone, service des eaux, énergie, etc.).

(*) Se reporter à l'outil pratique 6 : mes lettres types.

1. Avez-vous besoin d'aide pour :

	oui	partiellement	non
vous vêtir			
vous déshabiller			
vous nourrir			
préparer le repas			
faire votre toilette			
vous lever			
vous asseoir			
vous coucher			
faire votre ménage			

2. Avez-vous des difficultés pour suivre régulièrement votre traitement médical ?

❍ Oui ❍ Non

3. Avez-vous besoin d'aide pour vous déplacer dans votre maison ?

❍ Oui ❍ Non

4. Avez-vous des difficultés à vous repérer dans les lieux habituels ?

❍ Oui ❍ Non

Si vous obtenez une majorité de « oui », il serait important de vous rapprocher du CCAS(*) ou du Clic(**) le plus proche de votre domicile afin de procéder à une évaluation de votre autonomie et vous renseigner sur les aides qui peuvent vous être apportées.

(*) centre communal d'action sociale

(**) centre local d'information et de coordination en gérontologie. Ils ont pour mission d'informer, d'orienter, de faciliter les démarches, d'évaluer les besoins, d'élaborer un plan d'accompagnement et de fédérer les acteurs de proximité.

La grille Aggir (*)

En fonction de son degré de dépendance, la personne âgée est rattachée à l'un des groupes iso-ressources (Gir). Il existe six Gir.

Gir	Degrés de dépendance
Gir1	Personne confinée au lit ou au fauteuil, dont les fonctions mentales sont gravement altérées et qui nécessite une présence indispensable et continue d'intervenants. Personne en fin de vie.
Gir 2	Personne confinée au lit ou au fauteuil, dont les fonctions mentales ne sont pas totalement altérées et dont l'état exige une prise en charge pour la plupart des activités de la vie courante. Personne dont les fonctions mentales sont altérées mais qui est capable de se déplacer et qui nécessite une surveillance permanente.
Gir 3	Personne ayant conservé son autonomie mentale, partiellement son autonomie locomotrice mais qui a besoin quotidiennement et plusieurs fois par jour d'une aide pour les soins corporels.
Gir 4	Personne n'assumant pas seule ses transferts mais qui, une fois levée, peut se déplacer à l'intérieur de son logement et qui a besoin d'aide pour la toilette et l'habillage. Personne n'ayant pas de problèmes locomoteurs mais qui doit être aidée pour les soins corporels et les repas.
Gir 5	Personne ayant seulement besoin d'une aide ponctuelle pour la toilette, la préparation des repas et le ménage.
Gir 6	Personne encore autonome pour les actes essentiels de la vie courante.

(*) Source : www.service-public.fr

Outil 3

Les étapes de la demande d'Apa (allocation personnalisée d'autonomie)

C'est une allocation attribuée aux personnes dépendantes âgées de plus de 60 ans qui permet de financer un plan d'aide comprenant des services et des aides à la personne en faveur du maintien à domicile notamment.

Les différentes étapes de la demande :

- Retirer un dossier auprès :
  - des services du Conseil départemental,
  - des Clic (centres locaux d'information et de coordination en gérontologie),
  - des CCAS (centres communaux d'action sociale) ou des mairies,
  - des services d'aide à domicile agréés,
  - des organismes de sécurité sociale (Cpam, MSA), mutuelles.
- Joindre au dossier les pièces suivantes :
  - un justificatif d'état civil, carte de résident ou titre de séjour,
  - la photocopie du dernier avis d'imposition ou de non imposition, le justificatif éventuel des taxes foncières,
  - un relevé d'identité bancaire ou postal au nom du demandeur,
  - un justificatif de domicile.
- Après réception du dossier complet de demande, une équipe médico-sociale (travailleur social, infirmier, médecin) se charge d'évaluer le degré de perte d'autonomie selon les critères de la grille Aggir. Durant l'instruction, une visite au domicile du demandeur sera effectuée.
- Si, au terme de l'instruction, la personne âgée est classée dans l'un des groupes 1 à 4 de la grille Aggir, un plan d'aide sera proposé. Celui-ci recense les besoins et l'ensemble des dépenses nécessaires pour le maintien à domicile.
- La décision de la commission Apa doit intervenir dans les deux mois suivant la date de réception du dossier complet de demande.

Les dix conseils pour préserver son autonomie

Conseil :

1. bien estimer son degré d'autonomie et avoir conscience de ses capacités et de ses faiblesses ;
2. savoir se faire aider notamment pour les tâches requérant de la force physique et de l'équilibre ;
3. bien adapter son logement (éclairage, circulation, rangement) ;
4. sécuriser son logement notamment à l'aide des moyens technologiques (téléassistance, domotique) ;
5. prévenir les chutes en adoptant les bons réflexes ;
6. pratiquer une activité physique ;
7. ne pas attendre pour consulter un médecin dès qu'un changement se fait sentir (baisse de l'audition, de la vue, etc.) ;
8. faire attention à son alimentation ;
9. entretenir sa mémoire ;
10. préserver les liens sociaux avec ses amis et ses proches. Ne pas hésiter à s'inscrire aux activités des associations proches de son domicile.

	Type de structures	Description
Pour les personnes autonomes à dépendantes	Logement / foyer	C'est une résidence non médicalisée où est proposée de la location d'appartements. Les résidents peuvent bénéficier de divers services facultatifs tels que la restauration, la blanchisserie, animations, etc.
	Résidence/ service **Attention :** résidence non soumise à l'autorisation conjointe du département et de l'ARS.	C'est la location ou l'achat d'appartements dans un ensemble hôtelier qui propose des prestations collectives telles qu'une salle de restaurant, une bibliothèque, des services ménagers, animations, etc.
	Maison d'accueil et de résidence pour l'autonomie (MARPA)	C'est la location d'appartements de plain-pied dans une structure non médicalisée en milieu rural ayant des équipements et des services collectifs.
	Accueil familial	C'est une offre intermédiaire entre le maintien à domicile et l'hébergement en établissement. Les personnes louent une chambre temporairement (pour les vacances ou après une hospitalisation) ou sur une longue durée chez un accueillant familial agréé.
Pour les personnes dépendantes	L'Ehpad (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes	C'est un établissement médicalisé qui propose un hébergement en chambre individuelle ou double et des soins.
Pour les personnes très dépendantes	Unités de soins de longues durées	Unités de vie pour personnes âgées nécessitant des soins constants. Le personnel médical est présent 24h/24 et 7j/7 à l'hôpital.
	UHR (unité d'hébergement renforcé)	L'admission a lieu en général suite à une hospitalisation ou d'un service de soin de suite de réadaptation. Ces unités peuvent être soit en Ehpad, soit à l'hôpital.
	Unité de soins spécifiques Alzheimer ou syndromes apparentés	C'est une unité spécialisée ayant les qualifications pour recevoir les personnes malades. Ces unités peuvent être soit en Ehpad, soit à l'hôpital.

1 Désignation d'une personne de confiance :

Je, soussignée, [Prénom, Nom], [date de naissance], [adresse]

Désigne

Monsieur / Madame [Prénom Nom],
Né(e) le [date de naissance]
Résidant [adresse]
[téléphone], [adresse e-mail]

[Lien avec la personne : parent / médecin / proche], pour m'assister en cas de besoin en qualité de personne de confiance jusqu'à ce que j'en décide autrement.

J'ai bien noté que [Prénom Nom] pourra, à ma demande, m'accompagner dans les démarches concernant mes soins et assister aux entretiens médicaux. Il [ou elle] pourra être consulté(e) par l'équipe qui me soigne au cas où je ne serais pas en état d'exprimer ma volonté concernant les soins qui me sont prodigués et devra recevoir l'information nécessaire pour le faire. Dans ces circonstances, aucune intervention importante ne pourra être réalisée sans cette consultation préalable sauf cas d'urgence ou impossibilité de le (la) joindre.

[Prénom Nom] ne recevra pas d'informations que je juge confdentielles et que j'aurai indiquées au médecin.

Il ou elle sera informé(e) par mes soins de cette désignation et je devrai m'assurer de son accord.

Je peux mettre fin à cette décision à tout moment et par tout moyen.

(Signature)

(*) Source : www.service-public.fr

2 Demande de mise sous tutelle ou curatelle (requête auprès du juge du tribunal d' instance) :

Je, soussignée, [Prénom Nom], [date de naissance], [adresse], [téléphone]

Ai l'honneur de vous exposer que :
[Prénom Nom], [date de naissance], [lien de parenté], [adresse], [téléphone]

Se trouve dans l'impossibilité d'agir personnellement et a besoin d'être représenté d'une manière continue dans les actes de la vie courante (tutelle),
[ou] Sans être hors d'état d'agir personnellement, a besoin d'être conseillé(e) ou contrôlé(e) dans les actes de la vie courante (curatelle).

[Énoncé des faits qui paraissent appeler la protection désirée :
- comportement de l'intéressé(e), sa maladie ;
- le nom de son médecin traitant ;
- les éléments concernant la situation familiale, financière et patrimoniale ;
- les coordonnées des proches, de la famille].

Je vous joins sous pli cacheté le certificat médical établi par le docteur [nom du médecin], médecin spécialiste inscrit sur la liste établie par Monsieur le procureur de la République.

Au regard de toutes ces précisions, je vous serai gré de bien vouloir prendre en considération ma demande.

Dans cette attente, je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur le juge, l'expression de mes salutations distinguées.

(Signature)

3 Informer la banque d'un proche de son décès(*) :

Attention À envoyer en recommandé avec accusé de réception. Joindre le certificat de décès au courrier.

Madame, Monsieur,

Depuis le (date), M./Mme [Prénom Nom], mon/ma [époux, épouse, père, mère, fils, fille…] était titulaire d'un compte bancaire [numéro] dans votre agence.

C'est avec regret que je vous informe de son décès survenu le [date] dernier (ci-joint un certificat de décès).

Je vous demande de bien vouloir effectuer toutes les opérations nécessaires pour la fermeture de son (ses) compte(s) à cette date, d'interrompre toute opération postérieure et d'établir un état successoral.

Maître [nom du notaire à (lieu)], chargé du règlement de la succession, prendra directement contact avec vous.

En vous remerciant par avance d'effectuer ces démarches, je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées.

(Signature)

(*) Source : www.service-public.fr

4 Informer les organismes sociaux du décès d'un proche :

Attention Joindre le certificat de décès au courrier.

Madame, Monsieur,

C'est avec regret que je vous informe le décès de mon/ma [époux, épouse, père, mère, fils, fille…], M./Mme [Prénom Nom], survenu le [date] dernier. Son numéro de sécurité sociale est le [numéro].

Vous trouverez ci-joint son certificat de décès. Je vous prie de bien vouloir faire le nécessaire et reste à votre disposition pour tout renseignement.

En vous remerciant par avance d'effectuer ces démarches, je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées.

(Signature)

À savoir Il est également possible de déclarer, en une seule fois, aux organismes sociaux le décès d'un proche grâce au téléservice disponible sur www.mon.service-public.fr. Pour déclarer le décès d'un proche, il suffit d'avoir le numéro de l'acte de décès ainsi que le numéro de Sécurité Sociale du défunt et de s'inscrire sur le site Internet. La déclaration du décès aux organismes de protection sociale du défunt est généralement prise en compte dans un délai de douze jours, après confirmation par les services de l'État civil. On peut suivre l'avancement du dossier en ligne sur le site www.mon.service-public.fr.

Attention Tous les organismes de protection ne sont pas concernés par ce téléservice. Dans le cas où le défunt était affilié à d'autres organismes de protection sociale, il faut également les contacter le plus rapidement possible pour les informer du décès.

Les acteurs de proximité pouvant vous renseigner :

CLIC : centre local d'information et de coordination en gérontologie

CCAS : centre communal d'action sociale

Mairie

Pact-Essonne : informations et aide financière pour l'adaptation du logement

Association des conjoints survivants de l'Essonne – ADVC 91

Sites généralistes :

www.essonne.fr

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

www.santé-social.gouv.fr

www.agevillage.fr

www.service-public.fr

www.favec.org

Prévention santé :

www.bienvieillir.essonne.fr

www.inpes.fr

www.leszastuces.com

www.protec-chute.com

www.pourbienvieillir.fr

www.prif.fr

www.msa-idf.fr

Adaptation du logement :

www.anah.fr

www.pact91.org

www.prevention-maison.fr

Soutien aux aidants :

www.aidants91.fr

Employeurs :

http://travail-emploi.gouv.fr

www.cesu.urssaf.fr

www.fepem.fr

L'Udaf de l'Essonne agit pour la défense des intérêts matériels et moraux des familles. Elle est à la tête d'un réseau de plus de 60 associations familiales et fonde son avis et son action sur leur expérience.

La collection de guides pratiques a donc été conçue pour les familles avec l'objectif de leur apporter un éclairage sur des sujets qui les touchent directement et de leur permettre d'agir avec prudence et discernement.

« Familles face au vieillissement : comment accompagner ses aînés ? » est le troisième guide de la collection. Y sont abordés les différentes aides juridiques, financières, technologiques et humaines ainsi qu'une multitude de conseils pratiques afin d'aider les familles à faire face au vieillissement de leurs proches.

Les guides pratiques de l'Udaf de l'Essonne :

N°1 Emprunts – crédits : comment s'y retrouver ?

N°2 Familles et numérique : surfer et acheter en toute sécurité

N°3 Familles face au vieillissement : comment accompagner ses aînés ?

Udaf de l'Essonne
315, square des Champs-Élysées BP 107
Courcouronnes
91004 Évry
01 60 91 30 30
www.udaf91.fr