



Obtenir de l'information

La gestion du quotidien

Prendre du temps pour soi

S'absenter, partir, prendre du répit

Soutien aux aidants

Évolution de la maladie

Absence de l'aidant

Sortie d'hospitalisation de l'aide

La vulnérabilité de l'aide

Trouver un établissement adapté

Référentiel des aidants de Loir-et-Cher



Retrouvez les coordonnées des **institutions**.



Préface

En France, en 2020, 8 à 11 millions de personnes soutiennent un proche en perte d'autonomie pour des raisons liées à l'âge, au handicap, à une maladie chronique ou invalidante. En 2050, le nombre de personnes âgées de plus de 85 ans aura triplé, entraînant, pour le seul champ de la perte d'autonomie liée à l'âge, une augmentation tout aussi importante du nombre d'aidants.

(Source : Stratégie de mobilisation et de soutien aidants 2020 – 2022, dossier de presse du 23/10/2019).

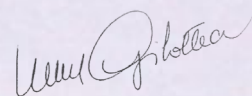
Depuis plusieurs mois, avec l'appui de l'Agence régionale de santé Centre-Val de Loire, le conseil départemental de Loir-et-Cher et la Mutualité française Centre-Val de Loire travaillent ensemble à une réponse à apporter au besoin des aidants d'identifier les ressources près de chez eux et les bons interlocuteurs. Cette nécessité relevée sur le terrain et constatée par tous les acteurs était une priorité.

De ces réflexions est né le « référentiel des aidants » que vous tenez entre les mains.

Il vous permettra d'identifier la structure à laquelle vous adresser en premier lieu pour un besoin spécifique. Ce document n'a pas vocation à être un annuaire mais doit vous permettre de trouver « une porte d'entrée » pour répondre à vos interrogations, besoins, attentes et vous orienter vers d'autres ressources si nécessaire.

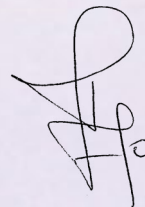
C'est un document unique et spécifique aux aidants et il vous est destiné, habitants du Loir-et-Cher. Il se veut évolutif et vous permettra de faciliter vos démarches par la mise en lien avec les acteurs du territoire, présents et disponibles pour vous accompagner.

Nous savons votre implication auprès de vos proches, nous espérons que vous trouverez les réponses nécessaires à votre accompagnement au quotidien. Vous n'êtes pas seuls, des professionnels sont là pour vous !



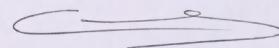
Monique GIBOTTEAU

1^{re} vice-présidente
chargée des solidarités au
conseil départemental de
Loir-et-Cher



Rose-Marie MINAYO

Présidente de la MFCVL



Eric VAN WASSENHOVE

Délégué départemental
de Loir-et-Cher à l'ARS
Centre-Val de Loire

Que faire ...



Pour obtenir de l'information ?

Obtenir de l'information

La gestion du quotidien

Prendre du temps pour soi

S'absenter, partir, prendre du répit

Soutien aux aidants

Évolution de la maladie

Absence de l'aidant

Sortie d'hospitalisation de l'aidé

La vulnérabilité de l'aidé

Trouver un établissement adapté

Que faire pour obtenir de l'information ?

Vous accompagnez un proche en perte d'autonomie due à une maladie, un handicap ou l'avancée en âge, il est important de vous renseigner pour trouver des aides au quotidien.

Retrouvez les ressources près de chez vous sur la cartographie du Réseau social des aidants de la Mutualité française Centre-Val de Loire (accès gratuit).



Informations globales

Vous avez besoin d'un conseil pour accéder à un droit, une prestation, un service, un dispositif ou encore d'un accompagnement pour réaliser vos demandes d'aides liées à la perte d'autonomie et/ou au handicap de votre proche, des conseillers de Vivre Autonome 41 sont à votre disposition.

Où ai-je l'information ?

• Vivre autonome 41

☎ 02 54 58 43 79

Le site du département en cliquant ici.

• Les personnes âgées

Le site du gouvernement en cliquant ici.

• Les aidants

Le site de l'Association française des aidants en cliquant ici.

Sur l'accès aux droits et aux soins

Il est difficile pour votre proche d'accéder aux soins nécessaires, la CPAM propose un accompagnement personnalisé global, du recours aux droits jusqu'à la résiliation des soins.

Qui ?

1 Accès aux soins :

CPAM (PFIDASS)

Où ai-je l'information ?

• Ameli.fr

Le site Ameli.fr en cliquant ici.

☎ 02 54 50 16 23

2 Accès aux droits :

- Caisses de retraite et caisses de retraite complémentaire,
- Vivre autonome 41

3 Défenseur des droits :

Conseil départemental de l'accès aux droits (CDAD)

Où ai-je l'information ?

• Guichet Santé 41

www.france-assos-sante.org

☎ 0 801 902 216 ou 02 54 58 66 23 (Blois)

• CDAD 41

Le site du CDAD41 en cliquant ici.

☎ - Blois : 02 54 45 16 16

- Romorantin-Lanthenay : 02 54 96 97 85

- Salbris : 02 54 94 10 55

- Vendôme : 02 54 86 47 77

4 Fragilité sociale, financière, administrative :

Mairies, Maisons départementales de la cohésion sociale (MDCS), Services sociaux (CCAS, CIAS), Maisons de services au public

Où ai-je l'information ?

• CIAS/CCAS

Les CIAS/CCAS du département accompagnent toutes personnes de 18 à 65 ans sans enfant mineur à charge.

☎ - Blois : 02 54 57 41 20

- Romorantin-Lanthenay : 02 54 94 42 00

- Vendôme : 02 54 89 42 00

• Conseil départemental de Loir-et-Cher (MDCS)

Le site du département en cliquant ici.

☎ - Blois-agglo : 02 54 51 32 32

- Nord-Loire Pays de Chambord : 02 54 55 82 82

- Romorantin-Lanthenay : 02 54 95 17 80


- Sud-Loire : 02 54 79 74 00

- Vendôme : 02 54 73 43 43

4 Maintien de l'autonomie

Où ai-je l'information ?

- [Vivre Autonome 41](#)


Le site du département en cliquant ici. 

☎ 02 54 58 43 79

5 Accès aux services de proximité :

Bénéficiez d'un accompagnement dans vos démarches administratives à proximité de votre domicile.

Où ai-je l'information ?

Trouver une maison de services au public en cliquant ici. 

6 Accompagnement fin de vie :

JALMALV accompagne les familles dans la maladie, dans leur deuil.

Où ai-je l'information ?

Le site de la Fédération JALMALV en cliquant ici. 

☎ 02 54 42 26 31

Sur la pathologie

Besoin d'information sur la maladie de votre proche, des associations peuvent répondre à vos questions.


Qui ?

France Alzheimer, France Parkinson, La Ligue contre le cancer, APF France Handicap, Réseau social des aidants, etc.


Où ai-je l'information ?

Services en ligne et associations à but non lucratif:

- [toutes pathologies](#)

Le réseau de patient « Mydisease2ez » en cliquant ici. 

- [pour le cancer](#)

Le site de la Ligue contre le cancer en cliquant ici. 

Sur l'adaptation du logement

Qui ?

ADIL, Maison Bleue

Où ai-je l'information ?

- [Conseils sur le logement et l'énergie](#)

 Le site de l'ADIL EIE du Loir-et-Cher en cliquant ici.

☎ 02 54 42 10 00

- [Amélioration de l'habitat et équipements :](#)

 Le site de la Maison Bleue en cliquant ici.

☎ 02 45 50 55 25

Financement sous certaines conditions :

PCH, Sécurité sociale, Mutuelles, Caisses de retraite, ANAH, Agglopolys, Communautés de communes, Crédits d'impôt.

Sur le matériel médical et les aides techniques

Qui ?

Pharmaciens, HospiPharm, Maison Bleue, prestataires.

Financement sous certaines conditions :

- Prise en charge sur ordonnance (*Sécurité sociale, Mutuelles*)
- Aides techniques : APA / PCH - Mutuelles
- Caisses de retraite et caisses de retraite complémentaire

Où ai-je l'information ?

- [Vivre autonome 41](#)

☎ 02 54 58 43 79

Que faire ...



Pour être aidé au quotidien ?

Que faire pour être aidé au quotidien ?

Vous êtes proche d'une personne âgée en situation de perte d'autonomie et vous l'accompagnez régulièrement dans les activités de la vie quotidienne, des services existent pour vous soulager.

Les courses

Votre proche ne peut plus se déplacer pour faire ses courses ?

Service d'aide à domicile, Chèque emploi service universel (CESU), épiceries (avec livraison à domicile).

La téléassistance

Votre proche n'est pas en mesure de réagir efficacement si de la fumée envahit son domicile ?

Annuaire des téléassistances.

L'aide à la personne

Votre proche a besoin de soins mais souhaite rester à son domicile ?

Service de soins infirmiers à domicile, Service d'aide et d'accompagnement à domicile, Hospitalisation à domicile, etc.

Le ménage

L'état de dépendance de votre proche ne lui permet pas de procéder aux tâches d'hygiène et d'entretien de son domicile.

Service d'aide à domicile, Chèque emploi service universel (CESU), etc.

La garde de nuit

Vous avez peur que votre proche chute en pleine nuit ou lorsque vous n'êtes pas là ?

Plateforme d'accompagnement et de répit Blois-Val de Loire, Service d'aide à domicile, etc.

Les repas

Vous mettez un point d'honneur à ce que votre proche puisse continuer à manger des repas équilibrés sans avoir à faire les courses ou la cuisine ?

Service de portage de repas (certaines municipalités ou structures privées ou associatives).
Services restauration des résidences autonomes.

Le transport

Votre proche rencontre régulièrement des difficultés dans ses déplacements de proximité ?

Transport solidarité santé.
Services d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD)
Sortir Plus (Agirc-Arrco).

Où ai-je l'information ?

- [Le Conseil départemental de Loir-et-Cher](#)



Le site du département en cliquant ici.

☎ 02 54 58 43 79



Financement sous certaines conditions :

Caisses de retraite et caisses de retraite complémentaire, conseil départemental de Loir-et-Cher (APA et MDPH), Mutuelles.

Que faire ...



Pour prendre du temps pour soi ?

Pour poursuivre votre accompagnement dans la durée, pensez à vous ! Trouvez l'activité, le séjour, le petit moment qui vous fera plaisir.


Les activités de loisirs et culturelles

Qui ?

Votre commune, les associations (Ensemble et Solidaires, associations culturelles, sportives) à proximité de votre domicile etc.

Où ai-je l'information ?


• [Les activités sur le réseau social des aidants de la MFCVL](#)

[Le réseau de patient « Mydisease2ez » en cliquant ici.](#) 


• [Les sorties en Loir-et-Cher](#)

[Le site culture41 en cliquant ici.](#) 


• [Les activités sur Blois](#)

[Le site de la ville de Blois en cliquant ici.](#) 

• [Les activités sur Vendôme](#)

[Le site de la ville de Vendôme en cliquant ici.](#) 

• [Les activités sur Romorantin-Lanthenay](#)

[Le site de la ville de Romorantin-Lanthenay en cliquant ici.](#) 

• [Votre mairie](#)

Financement possible par le CIAS, le CCAS, la plateforme de répit de Blois - Val de Loire et les chèques « Sortir Plus », renseignements auprès de votre mairie.

Séjours pour soi ou pour la personne aidée

Partir en vacances ou participer à des activités lorsque vous vous occupez de votre proche est l'une des premières choses à laquelle vous renoncez. Pourtant, de plus en plus de dispositifs se développent, vous permettant de partir avec la personne que vous accompagnez ou seul.

Qui ?


Vacances pour l'aidant de plus de 60 ans : seniors en vacances, vacances adaptées pour l'aidé et l'aidant (vacances répit - VRF), vacances organisées pour la personne aidée (Association France Alzheimer, France Parkinson), services sociaux (CIAS-CCAS, Caisses de retraite et caisses de retraite complémentaire...), etc.

Financement possible par l'ANCV seniors en vacances. Possibilité d'aides par votre caisse de retraite complémentaire pour les vacances répit .

Où ai-je l'information ?


• [Seniors en vacances](#)

 [Le site de l'ANCV en cliquant ici.](#)


 09 69 32 06 16 (N° non surtaxé)

• [Vacances répit Familles aidant et aidé](#)

 [Le site de Vivre le Répit en Famille en cliquant ici.](#)

 05 57 88 58 85

• [Vacances pour l'aidé](#)

 [Le site de France Alzheimer en cliquant ici.](#)

 01 42 97 53 51

• [France Parkinson](#)

 [Le site de France Parkinson en cliquant ici.](#)

 01 45 20 41 04

Les liens sociaux


Qui ?

1 Actions diverses près de chez soi


Services sociaux (CIAS, CCAS), communes, Ensemble et solidaires, les plateformes de répit, etc.

Où ai-je l'information ?

• Les services sociaux sur le réseau social des aidants de la MFCVL

Le réseau de patient « Mydisease2ez » en cliquant ici. 

• Les sections de Ensemble et solidaires


Le site de Ensemble et Solidaire en cliquant ici. 

2 Échanges de savoirs

Réseau d'échanges réciproques de savoirs du Blaisois

Où ai-je l'information ?

• CIAS du Blaisois

Le site du CIAS de Blois en cliquant ici. 

☎ 02 54 45 54 70

• Les libres savoirs

Le site Les libres savoirs en cliquant ici. 

• Université du Temps Libre


Le site de l'université de Blois «Temps libre» en cliquant ici. 

3 Actions de prévention et promotion de la santé

Des groupes d'échanges et d'information, des formations permettant de mieux appréhender la pathologie et divers ateliers de prévention et promotion de la santé sont proposés aux aidants sur le territoire départemental et offrent un lieu d'écoute et de partage du quotidien.

Où ai-je l'information ?

• Conseil départemental de Loir-et-Cher

 Le site du département en cliquant ici.

• Mutualité française Centre-Val de Loire

 Le site de la MFCVL en cliquant ici.

• Les caisses de retraite

 Le site Pour Bien Vieillir en cliquant ici.

4 Actions en établissement

Résidences autonomie, résidences services, accueils de jour, plateformes de répit.

Où ai-je l'information ?

• Conseil départemental de Loir-et-Cher

 Le site du département en cliquant ici.



Comment faire ...



Pour s'absenter ?

Obtenir de l'information

La gestion du quotidien

Prendre du temps pour soi

Obtenir de l'information

La gestion du quotidien

Prendre du temps pour soi

S'absenter, partir, prendre du répit

Soutien aux aidants

Évolution de la maladie

Absence de l'aidant

Sortie d'hospitalisation de l'aidé

La vulnérabilité de l'aidé

Trouver un établissement adapté

Comment faire pour s'absenter ?

Des alternatives existent pour vous permettre de partir en vacances ou vous absenter quelques heures de votre domicile tout en étant rassuré de savoir votre proche pris en charge par une tierce personne.

Les séjours

Qui ?

Hébergement temporaire (EHPAD, résidence autonomie), résidence service, vacances répit, accueil familial.

À la journée

Qui ?

Accueil de jour, accueil familial, Chèque emploi service universel (CESU).

Quelques heures

Qui ?

Service d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD), Plateformes de répit, Chèque emploi service universel (CESU).

Pour des besoins familiaux


(événements de la vie)

Qui ?

Plateformes de répit, CESU.

Où ai-je l'information ?

- [Le conseil départemental de Loir-et-Cher](#)

Le site du département en cliquant ici. 

☎ 02 54 58 43 79



Financement sous certaines conditions

par le conseil départemental de Loir-et-Cher, les Caisses de retraite et les caisses de retraite complémentaire, les mutuelles.



Que faire ...



Pour soutenir les aidants ?

Obtenir de l'information

La gestion du quotidien

Prendre du temps pour soi

S'absenter, partir, prendre du répit

Obtenir de l'information

La gestion du quotidien

Prendre du temps pour soi

S'absenter, partir, prendre du répit

Soutien aux aidants

Évolution de la maladie

Absence de l'aidant

Sortie d'hospitalisation de l'aidé

La vulnérabilité de l'aidé

Trouver un établissement adapté

Des structures proposent des dispositifs sur le département pour vous permettre de lutter contre l'épuisement, en vous apportant des conseils relatifs à la maladie, des informations et de l'accompagnement individuel ou des ateliers collectifs à votre domicile ou dans leurs locaux.


Prévention

Qui ?

Acteurs en prévention (ateliers d'échanges, de répit, formations...)

Où ai-je l'information ?

- [Liste des actions de prévention sur le Réseau social des aidants de la Mutualité française Centre-Val de Loire \(accès gratuit\)](#)

Le réseau de patient « Mydisease2ez » en cliquant ici 

- [Les sorties en Loir-et-Cher](#)
Le site [culture41](#) en cliquant ici.

Psycho-social

Qui ?

Équipe mobile Alzheimer (EMA), Mutualité française Centre-Val de Loire : dispositif d'accompagnement personnalisé, groupes de parole des associations...

Où ai-je l'information ?

- [EMA : accompagner le rôle des aidants](#)

☎ - Centre : 02 54 56 28 19
- Nord : 02 54 23 54 06
- Sud : 02 54 95 62 06

- [Mutualité française Centre-Val de Loire](#)
Dispositif d'accompagnement personnalisé

☎ 02 54 70 59 94

- [France Alzheimer 41 - groupes de parole](#)

☎ 02 54 73 39 04

- [Tandem Handicap 41](#)



Contactez Tandem Handicap 41 : tandemhandicap@orange41.fr

☎ 02 54 55 94 45

Psychologique

Qui ?

Professionnels libéraux, associations, plateformes de répit...

Où ai-je l'information ?

- [Plateforme de répit Blois-Val de Loire](#)

☎ 02 54 45 54 63

- [Plateforme de répit Vendôme](#)

☎ 02 54 23 33 65

Comment faire ...



Face à l'évolution de la maladie ?

Comment faire face à l'évolution de la maladie ?

Vous vous questionnez sur l'évolution de la maladie de votre proche ou vous constatez des évolutions? Des professionnels sont présents pour vous accompagner.

Comportement, mémoire et chutes

Qui ?
Professionnels de santé.

Où ai-je l'information ?

- [Assurance Maladie](#)



Le site de l'assurance maladie en cliquant ici.

Maladies

Qui ?
[Santé Escale 41](#)
☎ 02 54 45 25 30

Fin de vie

Qui ?
Équipe d'appui en soins palliatifs 41.

Où ai-je l'information ?

- [Service public - appel gratuit](#)
☎ 02 54 56 11 24

Comment faire ...



Face à l'absence de l'aidant ?
(hospitalisation, raisons familiales)

Comment faire face à l'absence de l'aidant ?

Vous devez vous absenter en urgence ou sur une période programmée? Les professionnels et structures peuvent vous aider dans cette organisation et accompagner votre proche.

En urgence


Qui ?

Hébergement d'urgence, Service médico-social, entourage, hébergement temporaire, accueil familial, résidences services, résidences autonomie.

Où ai-je l'information ?

- [Vivre Autonome 41](#)

 [Le site du département en cliquant ici.](#)

 02 54 58 43 79


Programmée

Qui ?

Service médico-social, entourage, hébergement temporaire, accueil familial, plateformes de répit, résidences services, résidences autonomie.

Où ai-je l'information ?

- [Vivre Autonome 41](#)

 [Le site du département en cliquant ici.](#)

 02 54 58 43 79

Comment faire ...



Face à la sortie d'hospitalisation de l'aidé ?

Comment faire face à la sortie d'hospitalisation de l'aidé ?


Votre proche sort d'une hospitalisation? Préparez son retour à domicile en vous appuyant sur les aides et professionnels du département.

Préparer le retour à domicile

Qui ?
Assistante sociale Centre hospitalier, Vivre Autonome 41

Où ai-je l'information ?

- Service social du Centre hospitalier concerné
- Caisses de retraite et caisses de retraite complémentaire, conseil départemental de Loir-et-Cher, MDPH, CPAM (Prado), complémentaires santé...
- Vivre Autonome 41

 [Le site du département en cliquant ici.](#)
☎ 02 54 58 43 79



Financement possible

sur la mise en place des aides après la sortie d'hospitalisation via la MDPH, APA, Caisses de retraite et caisses de retraite complémentaire, complémentaires santé, CPAM, etc.

Comment faire...



Face à la vulnérabilité de la personne aidée

Obtenir de l'information

La gestion du quotidien

Prendre du temps pour soi

S'absenter, partir, prendre du répit

Soutien aux aidants

Évolution de la maladie

Absence de l'aidant

Sortie d'hospitalisation de l'aide

Obtenir de l'information

La gestion du quotidien

Prendre du temps pour soi

S'absenter, partir, prendre du répit

Soutien aux aidants

Évolution de la maladie

Absence de l'aidant

Sortie d'hospitalisation de l'aide

La vulnérabilité de l'aide

Trouver un établissement adapté

Comment faire face à la vulnérabilité de la personne aidée ?

Les personnes âgées peuvent être les victimes d'abus de faiblesse dans des cas de figure très différents : logement insalubre, maltraitance et abus de bien social, difficultés financières, etc. Des services accompagnent.

Sur la partie financière

Qui ?

Maisons départementales de la cohésion sociale (MDCS), services sociaux (CCAS, CIAS), Caisses de retraite et caisses de retraite complémentaire.

Où ai-je l'information ?

- Conseil départemental de Loir-et-Cher (MDCS)

- ☎ - Blois-agglo : 02 54 51 32 32
- Nord-Loire Pays de Chambord : 02 54 55 82 82
- Romorantin-Lanthenay : 02 54 95 17 80
- Sud-Loire : 02 54 79 74 00
- Vendôme : 02 54 73 43 43

- Votre mairie (CCAS, CIAS)
- Vos caisses de retraite et caisses de retraite complémentaire

Sur la partie habitat

Qui ?

ADIL

Où ai-je l'information ?

- ADIL 41
- ☎ 02 54 42 10 00


Maltraitance et abus de bien social

Qui ?

39 77, CRIP (cellule de recueil des informations préoccupantes), Maison de la Justice

Où ai-je l'information ?

- Conseil départemental de Loir-et-Cher (CRIP)

 Le site du département en cliquant ici.

- ☎ 02 54 56 06 96

- Fédération 3977 contre la maltraitance

- ☎ 39 77

Mesures de protections juridiques

Qui ?

Maison de la justice, Tribunal d'instance

Où ai-je l'information ?

- Maison de la justice et du droit

- ☎ - Blois 02 54 45 16 16
- Romorantin-Lanthenay : 02 54 96 97 85
- Salbris : 02 54 94 10 55
- Vendôme : 02 54 86 47 77

- Tribunal d'instance

- ☎ 02 54 56 26 00

Comment faire ...



Pour trouver un établissement adapté ?

Que faire pour trouver un établissement adapté ?

Votre proche a besoin d'un logement adapté à ses nouveaux besoins? Découvrez les structures et les aides possibles.

Anticiper un futur logement

Qui ?

EHPAD, résidences autonomie, résidences services...

Où ai-je l'information ?

• Vivre autonome 41



Le site du département en cliquant ici.

☎ 02 54 58 43 79

• Caisses de retraite et caisses de retraite complémentaire

• Calculer le reste à charge



Le portail national d'information pour les personnes âgées en cliquant ici.



Financement possible

Conseil départemental de Loir-et-Cher (APA),
Caisse d'allocations familiales (APL).

Lexique

ADIL

Agence départementale pour l'information sur le logement

ANAH

Agence nationale de l'habitat

ANCV

Agence nationale pour les chèques vacances

APA

Allocation personnalisée d'autonomie

CCAS

Centre communal d'action sociale

CDAD

Conseil départemental de l'accès aux droits

CESU

Chèque emploi service universel

CIAS

Centre Intercommunal d'action sociale

CPAM

Caisse Primaire d'Assurance Maladie

CRIP

Cellule de recueil des informations préoccupantes

EHPAD

Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes

EMA

Equipe Mobile Alzheimer

MDCS

Maison départementale de la Cohésion Sociale

MDPH

Maison départementale des personnes handicapées

PCH

Prestation de compensation du handicap

PFIDASS

Plateforme d'intervention départementale pour l'accès aux soins et à la santé

SAAD

Services d'aide et d'accompagnement à domicile



NOTES

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

Trouver un
établissement
adapté

La vulnérabilité de l'aidé

Sortie d'hospitalisation de l'aidé

Absence de l'aidant

Évolution de la maladie

Soutien aux aidants

S'absenter, partir, prendre du répit

Prendre du temps pour soi

La gestion du quotidien

Obtenir de l'information

