

HABITER

2^E PARTIE

vivre chez soi



Beaucoup d'efforts ont été entrepris au cours des dernières années afin de permettre aux personnes âgées de mener une vie autonome chez eux.

L'objectif politique va clairement dans le sens de maintenir les seniors dans leur domicile le plus longtemps possible.

Ce dossier vous informe sur les services dont les personnes âgées peuvent bénéficier dans différents domaines comme la mobilité, l'aménagement du foyer, les services communaux et les aides et soins en cas de dépendance.



MOBILITÉ

On the road again

Rester mobile dans l'âge est un des soucis majeurs de la plupart des personnes. Car mobilité signifie préserver son indépendance, entretenir des contacts sociaux et se protéger contre l'isolement. Les services offerts dans ce domaine au Luxembourg aux personnes âgées sont variés et s'adressent à une population très hétérogène.

«En hiver, quand les journées sont courtes, je n'aime plus tellement conduire», nous confie Catherine T., 79 ans, de Bertrange. «Je ne me sens plus à l'aise.»

Pour rassurer les chauffeurs plus âgés, le «Centre de Formation pour Conducteurs» à Colmar-Berg offre des stages de sécurité spécialement adaptés aux seniors. Au volant de leur propre voiture, les participants apprennent comment réagir correctement dans différentes situations d'urgence et à garder leur véhicule sous contrôle. Ces stages permettent de se remettre en confiance et renforcent le sentiment de sécurité. Ils

durent une journée entière et coûtent 148,50 euros par participant.

A partir de 60 ans, tous les automobilistes au Luxembourg doivent se faire certifier leur capacité de conduite par une attestation médicale, valable pendant 10 ans. A partir de 70 ans, le permis de conduire doit être renouvelé tous les trois ans et chaque année à partir de 80 ans.

Pour revenir à Madame T. et sa réticence de conduire en hiver: «Heureusement l'arrêt de bus se trouve devant ma porte». A partir de 60 ans, les seniors ont droit à un titre de transport leur permettant, pour un prix annuel de 100 euros, d'utiliser le réseau national entier de bus et trains en deuxième classe. Ces cartes seniors sont vendues dans tous les guichets AVL, CFL, TICE ou auprès de la «Mobilitätszentral». Les personnes en possession d'une carte d'invalidité des catégories B ou C bénéficient de la gratuité des transports publics.

De temps en temps, pour être indépendante des horaires de bus, Madame T. fait appel à la solution «Call a Bus», un service connu autrefois sous le nom de RolliBus. Le principe est resté le même: avec ce service à la demande, un minibus vous conduit directement de votre domicile jusqu'à l'adresse désirée sur le territoire de la Ville de Luxembourg. Il est disponible du lundi au samedi de 9 à 24 heures et doit être commandé au moins 45 minutes avant le départ souhaité au ☎ **47 96 47 97**. Ce service, qui s'adresse à des personnes de tout âge, coûte 6 euros par trajet pour la première personne et 3 euros pour toute personne supplémentaire.

Les personnes en chaise roulante et leur accompagnateur bénéficient de conditions spéciales: elles peuvent utiliser le service en dehors du territoire de la Ville de

Luxembourg, du lundi au dimanche de 7 à 24 heures, au prix de 2 euros par personne et par trajet.

D'autres services à la demande existent en-dehors de Luxembourg-Ville. Ainsi dans les communes de Mersch, Walferdange, Roeser, Rumelange et Bettembourg, les habitants peuvent faire appel au Flexibus sous le ☎ **80 02 20 20**. Les horaires dépendent des communes et les prix peuvent varier de 1 euro jusqu'à 4 euros par trajet.

39 communes au nord du Grand-Duché offrent leur propre service à la demande, sous le nom de «Bummelbus». Les clients peuvent réserver leur trajet en appelant ☎ **26 80 35 80**. Les prix varient de 2 à 7 euros.

«Heureusement, je suis encore en bonne forme», continue Madame T. «Mais quand j'accompagne mon amie, qui ne se déplace plus aussi facilement, nous faisons appel au Novabus.» Ce service de transport spécial est réservé aux personnes à mobilité très réduite, détenteurs d'une carte d'invalidité de type B ou C. Les prix pour ce service à la demande s'élèvent à 5 euros pour un trajet simple et 8 euros pour un aller-retour, valables pour la personne invalide ainsi que son accompagnateur.

Andrea Glos

Adresses de contact

Stage de conduite pour seniors

Centre de Formation pour Conducteurs, Colmar-Berg
Tél: 85 82 85-1 – www.cfc.lu

Carte Seniors pour trains et bus

Tel: 24 65 24 65

Carte d'invalidité

Les détenteurs de cartes d'invalidité des catégories A, B ou C, émises par le Ministère de l'Intérieur, peuvent les utiliser comme titre de transport gratuit à travers tout le pays. Ceci vaut également pour une personne accompagnante.

Services de bus à la demande et services spéciaux

Tél. 24 65 24 65 – www.mobilitéit.lu/novabus

Pour des trajets ponctuels ou en-dehors du réseau normal, les personnes à mobilité réduite peuvent appeler le Novabus, équipé pour des besoins spéciaux.

Ce service couvre le Grand-Duché entier et fonctionne 7/7 jours de 7 à 22 heures.

Services communaux et régionaux

Les offres et conditions de ces bus à la demande varient. Veuillez-vous adresser à votre administration communale pour des détails supplémentaires.

ADAPTER SON LOGEMENT

pour vivre mieux

Votre maison ou votre appartement constituent votre chez-soi et vous procurent un sentiment de sécurité, de confort, d'intimité et de chaleur. Chaque personne est différente et le logement reflète le caractère de son propriétaire. Vous vous êtes installés selon votre goût et à votre confort. Et bien sûr, vous voulez continuer à vivre dans ce cadre.



dans la cuisine les assiettes sont rangées trop haut dans l'armoire et les escaliers pour monter à l'étage n'en finissent pas.

Au fur et à mesure que vous vieillissez, certaines dispositions dans votre logement peuvent se révéler peu pratiques. Souvent les premiers problèmes apparaissent dans la salle de bains: les toilettes sont trop basses, l'entrée de la douche trop haute, il n'y a pas de poignées pour se tenir lors de l'entrée ou de la sortie ou vous avez peur de tomber quand vous utilisez la baignoire.

Des expériences similaires vous attendent dans le reste de la maison: les canapés sont trop bas,

gnées et d'équipements de salles de bains est énorme.

Si vous planifiez de rénover ou transformer votre habitation, le service de consultation ADAPTH est à votre disposition. ADAPTH vous informe gratuitement, et réalise pour vous un rapport vous proposant une solution fonctionnelle et adaptée à vos besoins.

Vous pouvez faire une demande à l'assurance dépendance si vous avez besoin d'aide pendant plus de 6 mois ou durablement. Un professionnel de l'assurance dépendance va alors vous rendre visite afin de déterminer les transformations à réaliser. Le plafond remboursé par l'assurance dépendance est de 26.000 €. La somme réelle prise en charge par l'assurance dépendance vous sera communiquée par lettre recommandée. Toutefois, l'assurance dépendance ne rembourse pas les frais de travaux entrepris antérieurement.

Pour toutes ces raisons, il convient de se demander à temps si votre logement est adapté ou s'il y a lieu de faire des transformations. La planification et la réalisation des travaux prennent du temps et quand on est plus jeune, on supporte mieux le bruit et la poussière. En outre, vous pouvez vous permettre alors d'investir plus de temps dans le choix des matériaux et des couleurs car de nos jours, l'offre en matière de meubles fonctionnels, de poi-



ADAPTH

le bureau de conseil pour les constructions accessibles à tous

adapth

Interview avec Monsieur Mike Pastecchia, ergothérapeute chez ADAPTH

ADAPTH, qu'est-ce que c'est ?

ADAPTH est un bureau de conseil pour les constructions accessibles à tous et se compose de 7 ergothérapeutes, d'un ingénieur et d'une secrétaire. ADAPTH est financé en partie par le Ministère de la Famille.

Qui peut contacter ADAPTH?

En principe, toute personne peut demander conseil si elle est concernée par un problème d'accessibilité ou d'adaptation d'un logement.

Est-ce que le service d'ADAPTH est gratuit pour les particuliers?

Oui, le service est gratuit pour les particuliers.

Quelles sont les aides offertes par ADAPTH?

Nous proposons une solution individuelle, adaptée aux besoins du client. Le cas échéant, nous supervisons les travaux lors de transformations chez des particuliers.

Comment et où se passe l'entretien de consultation?

En principe, les entretiens se font au domicile du client afin que nous puissions visualiser les problèmes. Si nécessaire, nous prenons des mesures pour pouvoir réaliser un plan avec la solution proposée.

Est-ce que ADAPTH me conseille sur une prise en charge éventuelle par l'assurance dépendance ou sur d'autres aides financières.

Nous informons le client qu'une prise en charge par l'assurance dépendance est possible.

Est-ce que ADAPTH fait la demande pour l'assurance dépendance?

Non, les particuliers doivent remplir et envoyer par eux-mêmes la demande. La demande comporte deux parties : la première partie est remplie par le particulier, la deuxième par le médecin traitant. Les deux parties doivent être envoyées ensemble.

Quelles sont les informations contenues dans le rapport final de l'ADAPTH?

Le rapport comporte les problèmes constatés par l'ergothérapeute et les solutions proposées. De plus, il comprend des schémas ainsi que des références de produits pour que le rapport puisse faire office de cahiers des charges pour l'installateur.

Est-ce que ADAPTH réalise lui-même des travaux?

Non, le client charge l'entreprise de son choix des transformations. Nous vous conseillons de demander deux devis afin de pouvoir comparer les prix.

Est-ce que ADAPTH propose des entreprises?

Non, mais nous donnons au client la liste officielle de la chambre des métiers avec toutes les entreprises agréées.

Est-ce que ADAPTH suit le déroulement des travaux, évalue le résultat et contrôle les factures?

Au besoin, le client peut nous demander ces services. Si le déroulement se fait par l'assurance dépendance, ces services sont inclus.

ADAPTH asbl

36, route de Longwy – L-8080 Bertrange

Tél: 43 95 58-1 – Fax: 43 95 58-99

www.adapth.lu



SERVICES D'AIDE

pour les personnes vivant à domicile

Pour que les personnes qui ne sont pas en pleine possession de leurs forces puissent vivre aussi longtemps qu'elles le souhaitent à la maison, il existe une panoplie de services, dont les plus importants sont introduits ici.

La plupart de ces services sont pris en charge par l'assurance dépendance, à condition que vous y ayez droit. Toutefois, même si vous ne remplissez pas les conditions pour l'assurance dépendance, vous pouvez bénéficier de ces services, mais vous devez alors régler les frais vous-mêmes.

Les réseaux d'aides et de soins

Les réseaux d'aides et de soins sont des services professionnels qui garantissent une série de prestations au domicile du client, notamment pour vous soutenir dans les actes de la vie courante. Actuellement, il existe 7 réseaux d'aides et de soins au Luxembourg: Stëftung Hëllef doheim, HELP, Camille, Päiperléck, Coviva, Verbandskëscht et Paramedicus.

Le volet «aides à domicile» regroupe des prestations au niveau de l'hygiène corporelle, la mobilité, la prise des repas, le ménage et des tâches diverses comme les achats. Les réseaux offrent en plus des «soins à domicile», à savoir des actes réalisés par des infirmiers/ières comme les injections, prises de sang, perfusions, traitement de plaies etc.

Si vous avez besoin d'aide ou de soins, vous pouvez librement contacter un des réseaux. Un infirmier/une infirmière se rendra à votre domicile pour évaluer les aides et soins nécessaires. En fonction du degré de la dépendance, le réseau peut intervenir jusqu'à 6 fois par jour. Les réseaux sont disponibles toute l'année, sept jours sur sept. Pour les bénéficiaires de l'assurance dépendance, les frais liés aux interventions des professionnels sont pris en charge directement par l'assurance.

Les centres psycho-gériatriques

Le centre psycho-gériatrique est une institution de jour pour les personnes âgées dépendantes qui continuent à vivre à leur domicile. Ces centres offrent une prise en charge professionnelle visant à maintenir le plus longtemps possible les capacités résiduelles de la personne. D'un autre côté, ils permettent à la famille de disposer de moments libres, nécessaires pour effectuer des démarches à l'extérieur du domicile et pour leur garantir des moments de répit et de repos.

Un minibus adapté viendra prendre le senior à son domicile et le ramènera le soir. Si la personne est bénéficiaire de l'assurance dépendance, les prestations d'aides et de soins sont prises en charge par cette dernière. Toutefois, certains frais, comme le repas et les collations sont à régler par le client lui-même.

La majorité des centres psycho-gériatriques sont ouverts du lundi au vendredi, certains le samedi et même le dimanche. Actuellement, il existe 33 centres psycho-gériatriques dans tout le pays. Demandez la liste au RBS ☎ **36 04 78-1**.

Le repas-sur-roues

Le service «repas-sur-roues» vous amène quotidiennement un repas chaud et équilibré à la maison. Un repas comprend en règle générale une entrée (soupe), un plat principal et un dessert. Le service est payant et est coordonné par les communes.

Comme les modalités de fonctionnement et le tarif appliqué varient d'une commune à l'autre, il est recommandé de s'informer directement auprès de son administration communale.

Le Télé-Alarme

Le service de permanence d'appel «Télé-Alarme» met à la disposition de ses clients un système permettant d'appeler de l'aide à toute heure. Un téléalarme se compose d'un appareil branché à la ligne téléphonique et d'un petit émetteur. L'appel d'urgence peut être déclenché à partir d'un bracelet, d'un médaillon, d'un détecteur de chute, de présence ou de mouvement. En cas d'appel d'urgence (chute, malaise), l'alarme est transmise à un central qui est occupé 24h/24 et qui organise l'aide nécessaire.

Certaines communes disposent d'un service d'appel d'assistance externe local, mais la grande majorité des communes luxembourgeoises sont reliées au centre national «Sécher Doheem». Ce service est payant. Veuillez-vous adresser à votre administration communale ou directement à l'organisme gestionnaire.

Les aides techniques

Par aides techniques il faut comprendre: cadres de marches, déambulateurs, chaises-roulantes, lits d'hôpital, soulèvements personnes, rehausseurs pour WC, coussins ou matelas spéciaux etc. Ces matériels sont mis à disposition gratuitement à toute personne dépendante résidant au Luxembourg, affiliée à la Sécurité Sociale luxembourgeoise et disposant d'une ordonnance médicale ou d'un mandat de l'assurance dépendance.

Les aides techniques sont disponibles auprès du Service Moyens Accessoires (SMA). Le SMA vous conseille et vous informe sur les modalités de prêt, variables en fonction du matériel emprunté.

Les aides doivent être retournées au SMA quand vous n'en avez plus besoin ou si la situation a changé. Le service assure également l'entretien du matériel prêté.

Soutien pour les aidants familiaux:

La personne qui soigne son partenaire ou son parent rencontre souvent des situations difficiles et peut se sentir parfois désemparée et sans énergie. Pour cette raison, il est important de se libérer des moments dans la journée pendant lesquels la personne soignante peut vivre sa propre vie, entretenir ses contacts sociaux et en nouer de nouveaux.

L'association Luxembourg Alzheimer ainsi que les réseaux d'aides et de soins peuvent vous conseiller, vous soutenir et offrent des formations pour aidants informels. La plupart des maisons de retraite ou de soins disposent de «lits de vacances» ou les aidants familiaux peuvent laisser leur parent dépendant pendant quelques jours. Et il ne faut pas oublier les centres psycho-gériatriques dont vous pouvez profiter, ne serait-ce que une fois par semaine.

Adresses:

Stëftung Hëllef Doheem

Tél: 40 20 80 – www.shd.lu

HELP

Tél: 26 70 26 – www.help.lu

Camille

Tél: 26 54 48 – www.camille.lu

Päiperléck

Tél: 26 65 86 – www.paiperleck.lu

Coviva

Tél: 202 10 202 – www.opisonline.lu

Verbandskëscht

Tél: 26 36 26-02 – www.vbk.lu

Paramedicus

Tél: 55 55 92 – www.paramedicus.lu

Sécher Doheem / Téléalarme

Tél: 26 32 66-1

SMA

Service Moyens Accessoires asbl

Tél: 40 57 33-1 – www.sma.lu

ALA

Association Luxembourg Alzheimer

Tél: 26 007-1 – www.alzheimer.lu

L'assurance dépendance

L'assurance dépendance prend en charge les services d'aides et de soins fournis à une personne dépendante. Elle ne remplace pas l'assurance maladie, mais prend en charge des prestations qui ne tombent pas sous cette assurance.

Quand est-ce que je peux bénéficier de l'assurance dépendance?

Il faut présenter un besoin régulier d'aide d'une tierce personne d'au moins 3,5 heures par semaine pour les actes essentiels de la vie. L'état de dépendance doit être irréversible ou persister pour un délai d'au moins 6 mois.

Les actes essentiels de la vie appartiennent aux trois domaines suivants: l'hygiène corporelle, la nutrition et la mobilité (s'habiller, se déshabiller, se lever, se coucher, se déplacer dans ou autour de son logement).

Quelles prestations sont prises en charge par l'assurance dépendance?

L'assurance dépendance prévoit différentes prestations:

- des aides et soins pour l'hygiène corporelle, la nutrition et la mobilité
- des aides pour les tâches domestiques (entretien du logement et du linge, vaisselle, courses)
- des activités de soutien (individuel ou en groupe, garde à domicile, accompagnement pour les courses et sorties ...)
- des activités de conseil
- des aides techniques (cadre de marche, chaise roulante, lit spécial, ...)

Pour les domaines «aides techniques» et «adaptation du logement», le seuil de 3,5 heures par semaine d'aides pour les actes essentiels de la vie n'est pas nécessaire.

Quelle est la procédure à suivre?

Pour bénéficier de l'assurance dépendance, il y a lieu d'introduire une demande écrite à la Caisse nationale de Santé (CNS). Un formulaire spécifique est disponible auprès de la Cellule d'évaluation et d'orientation de l'assurance dépendance et du Ministère de la Sécurité sociale. Vous le trouvez également sur le site www.mss.public.lu. Il convient de joindre un rapport du médecin traitant à la demande.

La CNS transmet le dossier à la Cellule d'évaluation et d'orientation qui vous contactera afin de constater l'état de dépendance et d'en évaluer le degré.

Lorsque le besoin a été évalué, un infirmier et un médecin retiennent dans le relevé type la nature des aides et soins accordés ainsi que le nombre de fois où les soins doivent être apportés sur la journée ou sur la semaine. Vous pouvez partager l'aide entre une personne de votre entourage (membre de la famille, employé) et un réseau professionnel.

Vous choisissez vous-même le réseau d'aides et de soins. Pour les soins prodigués par une personne de l'entourage, vous avez droit à des prestations en argent alors que le réseau d'aides et de soins est payé directement par l'assurance dépendance.

*La **tarification sociale** est une mesure visant à venir en aide aux personnes âgées de plus de 60 ans qui n'ont pas les moyens financiers suffisants pour faire face aux frais liés aux aides et soins nécessaires dans le cadre d'une dépendance et qui, en principe, ne sont pas bénéficiaires de l'assurance dépendance. Dans ce cas vous adressez une demande motivée auprès de votre prestataire d'aides et de soins.*

Cellule d'évaluation et d'orientation – 125, route d'Esch – L-1471 Luxembourg

Tél.: 247 86060 – Fax: 247 86061 – E-Mail: secretariat@igss.etat.lu

La suite des dossiers «Habiter» dans notre numéro de mars!

3^e partie: «EN INSTITUTION»