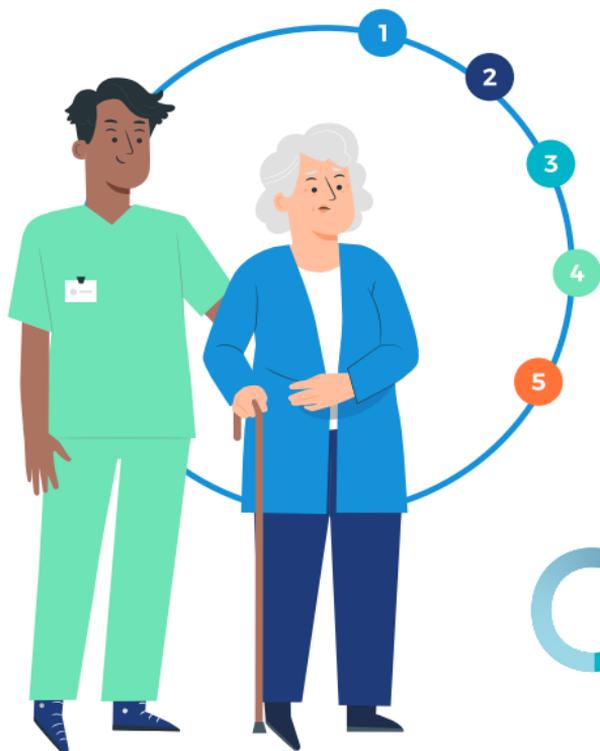


# LA RONDE DES DÉCISIONS



Ce flyer contient des exemples de situations fréquemment rencontrées sur le territoire de la CPTS de Rade à Ria. Pour chaque situation, il propose des réponses adaptées.

Si vous êtes concerné par une situation, ou si vous connaissez une personne concernée, vous trouverez les personnes à contacter, ou les sites à consulter.



Avant tout contact, prévenir la personne et lui demander son accord. Pour toute situation, penser à la personne de confiance.

# MARIE

**J'ai 62 ans et vis à Locmiquélic.  
Je suis autonome et jeune retraitée.**

## **QUI CONTACTER ? QUE FAIRE ?**

1

### **Je reste en lien (famille, entourage) :**

CCAS, salon des associations, université du temps libre, activité physique, bénévolat...

2

### **Je m'inscris sur ICOPE pour réaliser un bilan :**

[www.icope.fr/je-m-evalue](http://www.icope.fr/je-m-evalue)

3

### **Je participe à des actions de prévention :**

· Bilan prévention CPAM.

· Association «Bien vieillir Bretagne» pour connaître les actions de prévention : [www.pourbienvieillirbretagne.fr](http://www.pourbienvieillirbretagne.fr)

· Faire de l'activité physique :  
Maison Sport et Santé [www.maisonsportsante.bzh](http://www.maisonsportsante.bzh)

4

**Je fais un suivi régulier** auprès de mon médecin traitant.



# HENRI

Je suis arrivé il y a deux ans pour passer  
ma retraite au bord de mer à Riantec.  
Je vis avec ma femme et nos enfants sont à Paris.  
Je viens d'être diagnostiqué d'un cancer.

## QUI CONTACTER ? QUE FAIRE ?

- 1 **Je contacte mon médecin traitant et un oncologue.**
- 2 **Je contacte les professionnels de santé, proche de mon domicile = équipe de soins proximité :** médecin traitant, infirmier, kinésithérapeute, diététicienne, psychologue...
- 3 Je fais un point de situation sur **mes besoins au niveau social :** CCAS, assistante sociale, mutuelle.
- 4 **Je consulte le répertoire des ressources en cancérologie** du territoire Lorient-Quimperlé : [www.capautonomiesante.bzh/informations-utiles/maladies-chroniques](http://www.capautonomiesante.bzh/informations-utiles/maladies-chroniques) pour trouver les coordonnées de la ligue contre le cancer ou autres dispositifs pouvant m'aider.



# MEYRIAM

**J'ai 80 ans et vis seule à Merlevenez. Je souffre de troubles neurodégénératifs. Depuis quelques mois, je me déplace avec difficultés et ma famille craint que je chute à domicile.**

**QUI CONTACTER ?  
QUE FAIRE ?**

- 1 Je contacte l'équipe de soins et l'équipe sociale de proximité :** médecin traitant, infirmier, kinésithérapeute, auxiliaire de vie, orthophoniste, ergothérapeute, CCAS, assistantes sociales de proximité.
- 2 Je contacte (ou ma famille contacte avec mon accord) Cap Autonomie Santé :**  
[www.capautonomiesante.bzh](http://www.capautonomiesante.bzh) ou 02 97 30 00 00.
- 3 En fonction des besoins, je trouve les répertoires et / ou les structures** sur le site de CAPAS dans infos utiles pays de Lorient :  
[www.capautonomiesante.bzh](http://www.capautonomiesante.bzh)
- 4 Je participe à des actions de prévention :**
  - Association de prévention des chutes type Siel Bleu.
  - Associations pour éviter l'isolement (se rapprocher du CCAS) type visite de convivialité (UNIs cite).



**Je vis seul et me sent tellement isolé.**

**QUI CONTACTER ?  
QUE FAIRE ?**

**1**

**Je contacte le CCAS** de ma commune.

**2**

**J'essaie de mettre en place un réseau** : entourage, voisins, familles, associations locales, clubs des aînés, sortie avec ma caisse de retraite, visite de convivialité, (bénévoles CCAS ou service civique).

**3**

**J'informe mon équipe de soins de proximité** de mon sentiment : médecin traitant, professionnels de santé, infirmiers, psychologue...

**4**

**Je m'inscris sur ICOPE pour réaliser un bilan :**  
[www.icope.fr/je-m-evalue](http://www.icope.fr/je-m-evalue)

# NOLWENN



À 75 ans, je suis hospitalisée depuis plusieurs mois. On envisage un retour à domicile. Je suis affaiblie et vais avoir besoin d'aide à domicile.

**QUI CONTACTER ?  
QUE FAIRE AVANT LA SORTIE ?**

- 1 Je rencontre l'assistante sociale de l'hôpital.**
- 2 Je préviens ma mutuelle** (attention : la prise en charge mutuelle doit être demandée pendant l'hospitalisation) et le CCAS de ma commune.
- 3 Avec le service de l'hôpital, je vois si je peux avoir la visite d'un ergothérapeute** au domicile avant la sortie et si je peux **bénéficier du PRADO.**
- 4 Je contacte mon équipe de soins de proximité :** médecins infirmières, auxiliaire de vie...

- 5** En fonction de mes besoins, je trouve **les répertoires et / ou les structures** sur le site de CAPAS dans infos utiles pays de Lorient : [www.capautonomie.sante.bzh](http://www.capautonomie.sante.bzh)

**Une fois sortie, la situation se dégrade.**

**QUI CONTACTER ? QUE FAIRE ?**

- 1 Je contacte mon médecin traitant** pour lui expliquer la situation.
- 2 Je contacte (ou ma famille contacte avec mon accord) Cap Autonomie Santé :** [www.capautonomie.sante.bzh](http://www.capautonomie.sante.bzh) ou 02 97 30 00 00.



**Je suis aidant pour ma femme à Gâvres.  
Je m'occupe d'elle et gère tous ses rendez-vous.  
Notre fille constate quand elle vient nous voir  
que je suis de plus en plus fatigué.**

**QUI CONTACTER ?  
QUE FAIRE ?**

**1**

**Je contacte, ou ma famille contacte avec mon accord mon médecin traitant ou mes infirmières libérales.**

**2**

**Je contacte le CCAS** de ma commune.

**3**

**Je trouve des ressources en fonction de mes besoins comme un café des aidants, une halte répit :**

· Plateforme de répit « la bulle des aidants » :  
[www.soutenirlesaidants.fr/plateforme-de-repit-de-caudan](http://www.soutenirlesaidants.fr/plateforme-de-repit-de-caudan)

· Plateforme aidant Morbihan : [www.aidants.morbihan.fr](http://www.aidants.morbihan.fr)

· Cap Autonomie santé : [www.capautonomiesante.bzh](http://www.capautonomiesante.bzh)  
ou 02 97 30 00 00.

# DE RADE À RIA



**Ce flyer a été réalisé par un groupe de professionnels, associations, collectivités et habitants du territoire de la CPTS de Rade à Ria.**

**POUR EN SAVOIR PLUS :**

[www.cpts-deradearia.fr](http://www.cpts-deradearia.fr)



**NOUS CONTACTER :**

[contact@cpts-deradearia.fr](mailto:contact@cpts-deradearia.fr)

**07 88 06 56 62**