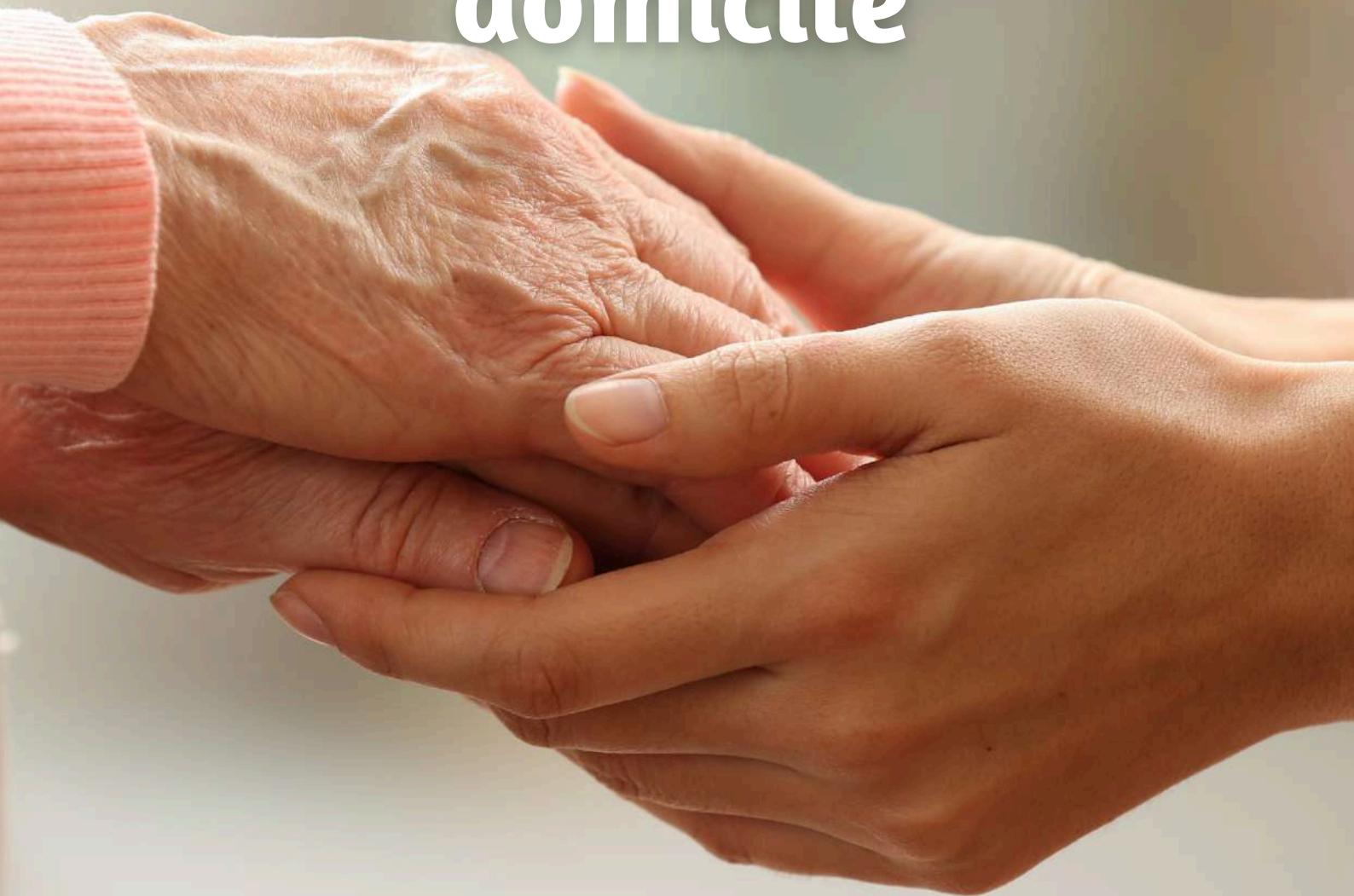




# Carnet pour faciliter le retour à domicile



Les ressources pour bien  
vieillir sur le territoire

## Le rôle de la CPTS

Une CPTS (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) est un regroupement de professionnels de santé libéraux, d'établissements de santé et d'acteurs médico-sociaux d'un même territoire qui travaillent ensemble pour améliorer la prise en charge des patients.

Concrètement, votre CPTS regroupe :

des médecins, des infirmiers, des pharmaciens, des kinésithérapeutes, des orthophonistes, des diététiciens, des psychologues, des dentistes, des orthoptistes, des psychomotriciennes, des ergothérapeutes et d'autres professionnels de santé et partenaires sociaux.

Les villes de notre territoire : ORGON, SENAS, EYGUIERES, ALLEINS, LAMANON, CHARLEVAL, CAZAN, VERNEGUES, LA ROQUE D'ANTHERON, MERINDOL et PUGET.

## Les objectifs

- ✓ mieux vous orienter,
- ✓ faciliter vos rendez-vous,
- ✓ éviter les ruptures de suivi,
- ✓ améliorer la coordination de vos soins,
- ✓ vous accompagner dans la durée.

# **Je sors d'une hospitalisation, que faire?**

Ce livret a été conçu pour vous soutenir et vous guider clairement dans votre retour à domicile.

Vous trouverez dans ce livret les différentes informations pratiques sur les institutions locales, les ressources utiles, les professionnels de santé présent sur votre territoire ainsi que des activités programmes adaptés à vos besoins.



## **L'objectif ?**

- mieux connaître les aides et services à votre disposition,
- identifier les professionnels qui peuvent vous accompagner,
- rester acteur de votre santé,
- préserver votre bien-être physique, mental et social.

## **Ce guide a été pensé pour :**

- vous informer simplement,
- vous faire découvrir les ressources locales,
- vous aider à trouver les bons interlocuteurs,
- vous orienter selon vos besoins,
- vous rassurer et vous accompagner dans votre parcours.

## **Les étapes importantes**

1. Consultez rapidement votre médecin traitant qui mettra en place le suivi de ville pluriprofessionnel.
2. Prendre 5 min pour remplir le questionnaire suivant pour vous guider et vous orienter si besoin, seul ou avec une personne pour vous aider
3. Prendre les RDVs nécessaire avec l'ensemble des professionnels de santé qui pourront vous accompagner à domicile

**Annuaire en fin de livret et sur le site internet : [cptsvadurance.fr](http://cptsvadurance.fr)**

# **Comment utiliser ce questionnaire ?**

Ce questionnaire a été conçu pour vous aider à faire le point sur votre situation après votre hospitalisation.

Il vous permet de repérer facilement si certains domaines de votre quotidien méritent une attention particulière : mobilité, alimentation, sommeil, moral, médicaments, logement, isolement, etc.

## **Comment répondre ?**

Répondez oui ou non à chaque question.

Prenez le temps de répondre honnêtement, sans minimiser ni exagérer. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse : ce questionnaire n'est pas un examen.

## **Comment interpréter vos résultats**

Si vous répondez "OUI" à au moins une question :

Cela signifie qu'un point mérite d'être discuté avec un professionnel.

## **Vous êtes invités à :**

En parler à votre médecin traitant, ou prendre directement rendez-vous avec le professionnel concerné, ou contacter un service d'aide à domicile si nécessaire, en vous aidant de l'annuaire fourni dans ce guide.

**Un seul "oui" est suffisant pour demander conseil.**

Mieux vaut consulter tôt que trop tard.

## **Pourquoi est ce important?**

Après une hospitalisation :

le corps est souvent plus fatigué, l'équilibre peut être fragilisé, les traitements peuvent avoir changé, certaines difficultés apparaissent parfois progressivement.

# Questionnaire

<b>COHÉRENCE COGNITIVE</b> A. Avez des problèmes de mémoire ou d'orientation? B. Avez constaté une aggravation de ces troubles ces quatres derniers mois? C. Quel est la date complète du jour -année -jour de la semaine -mois -jour du mois -date de naissance	OUI	NON	<i>Si une question à était répondu oui</i> <b>Orientation atelier mémoire</b>
	OUI	NON	
	Difficulté de réponse		
<b>PSYCHO SOCIAL</b> a. Vivez-vous seul(e) à votre domicile <b>ET</b> avez-vous peu ou pas d'activités ou de loisirs réguliers ?  b. Avez-vous connu récemment un changement important dans votre quotidien (comme une perte d'autonomie, un déménagement, un retour d'hospitalisation ou un décès dans votre entourage) ? c. Êtes-vous actuellement aidant(e) pour un proche ?	OUI	NON	<b>Orientation psychologues</b> <b>Planning café des aidants</b> <b>Ressources sociales</b>
	OUI	NON	
	OUI	NON	
<b>REPÉRAGE DÉNUTRITION</b> a. Avez-vous perdu du poids sur les trois derniers mois? b. Poids habituel Poids actuel Taille c. Avez-vous perdu de l'appétit récemment? Prenez-vous des compléments nutritionnels oraux (produits enrichis sur ordonnance)	a.OUI	NON	<b>Orientation diététique</b>
	b.	.....kg.....	
	.....kg		
	.....cm		
	c. OUI	NON	
	d.OUI	NON	
<b>MOBILITÉ</b> A. Combien de leviers de chaises arrivez-vous à réaliser? (lever de la chaise sans l'aide des bras sans l'aide d'autrui)	.....		<b>Orientation kiné si moins de 5 leviers</b>
<b>QUOTIDIEN</b> a. Avez-vous consulté un dentiste au cours des 12 derniers mois ? b. Ressentez-vous un dégoût ou une aversion pour certains aliments ? c. Rencontrez-vous des difficultés pour faire vos courses (financières, de mobilité ou de moyens) ? d. Utilisez-vous actuellement un appareillage dentaire, optique ou auditif ?	a. OUI	NON	<b>Orientation dentiste</b> <b>Orientation orthophoniste</b> <b>Orientation CCAS, Pôle info senior</b> <b>Orientation dentiste, audio et bilan visuel</b>
	b. OUI	NON	
	c.OUI	NON	
	d.OUI	NON	

<b>MÉDICAL</b> A. Pensez-vous que votre domicile est adapté à vos besoins (ex : rampe de douche, fauteuil, matelas anti-escarres, chaise percée, etc.) ? B. Avez-vous consulté votre médecin traitant au cours des 12 derniers mois ? C. Pensez vous être à jour de votre carnet vaccinal ? D. Présence de traitement? plus de 5 médicaments ? ★ antidépresseur? ★ anxiolytiques ★ somnifères ★ antalgique (paracétamol) ★ autres  E. Examen visuel de l'état des pieds. Rencontrez vous des difficultés pour vous chauffer ? Arrivez-vous à prendre soin de vos pieds ?	a.OUI NON	<b>Orientation ergothérapeute</b>
	b. OUI NON	<b>Orientation Médecin</b>
	c. OUI NON	
	d.OUI NON	<b>Orientation Pharmacien</b>
		<b>Orientation Psychologue</b> → si antidépresseur
		<b>Orientation Podologue</b>
<b>FRÉQUENCE DE CONSOMMATION</b> <i>Consommez-vous régulièrement de l'alcool, tabac, des médicaments en dehors de votre prescription ou d'autres substances pouvant entraîner une dépendance ?</i>	OUI      NON	<b>Orientation addictologie</b>
<b>Sécurité / Téléassistance</b> <i>Disposez-vous d'un dispositif de sécurité à domicile (téléassistance, alarme de chute, détecteur, appel d'urgence, etc.) ?</i>	OUI      NON	<b>Conseil général</b> cf lien annuaire
<b>Vos besoins au quotidien</b> A. Avez-vous des difficultés pour les démarches administratives (courrier, dossiers, aides, mutuelle, retraite...) ? B. Avez-vous des difficultés financières dans votre vie quotidienne (courses, loyer, factures, soins...) ? C. Avez-vous besoin d'aide à domicile (ménage, repas, toilette, transport, téléassistance...) ? D. Vous sentez-vous isolé(e) ou en difficulté moralement depuis votre retour à domicile ? E. Êtes-vous aidant(e) d'un proche et avez-vous besoin de soutien ?	OUI      NON OUI      NON OUI      NON OUI      NON OUI      NON	<b>Pôle Info Séniors</b>

<u>Professionnel de Santé</u>	<u>RDV à prévoir</u>	<u>Date et lieu</u>
PODOLOGUE		
KINÉ		
DIÉTÉTICIEN		
PSYCHOLOGUE		
KINÉ		
DIÉTÉTICIEN		
PSYCHOLOGUE		
MATÉRIEL MÉDICAL (Pharmacie)		
DENTISTE		
ORTHOPHONISTE		
ERGOTHERAPEUTHE		
ASSISTANTE SOCIALE		

# INSTITUTIONS PERSONNES ÂGÉES

## Territoire Val Durance



### Urgence / médecin généraliste de garde

- **116 117** numéro à composer les weekends et jours fériés

### Maison du Bel Âge

- **Sénas** : 04.13.31.69.86      [sylvie.rigal@departement13.fr](mailto:sylvie.rigal@departement13.fr)
- **Eyguières** : 04.13.31.84.91      [sonia.mengual@departement13.fr](mailto:sonia.mengual@departement13.fr)
- **Lamanon** : 04.13.31.85.00      [laetitia.arnould@departement13.fr](mailto:laetitia.arnould@departement13.fr)
- **LRA** : 04.13.31.59.66      [mba.laroquedantheron@departement13.fr](mailto:mba.laroquedantheron@departement13.fr)

### CCAS

- **Lamanon** : 04.90.59.56.07
- **Charleval** : 04.42.28.41.18
- **Eyguières** : 04.90.57.99.82
- **Mallemort** : 04.90.59.11.05
- **Cazan / Vernègues** : 04.90.59.36.07
- **La Roque d'Anthéron** : 04.42.95.70.70
- **Mérindol** : 04.90.72.81.07
- **Puget** : 04.94.13.82 03
- **Orgon** : 04.90.73.37.88
- **Alleins** : 04.90.59.37.05

### Service à domicile

- **La clé des âges, Pelissanne** : 04.90.55.13.46
- **ADMR, Sénas Orgon** : 04.90.50.75.20
- **Majordome services** : 04.90.19.01.46

### EHPAD

- **Le Grand pré, Sénas** : 04.90.59.20.42
- **Résidence l'Oustaou, LRA** : 04.42.50.42.61
- **Résidence Cantagai, LRA** : 04.42.50.45.63
- **EHPAD - Résidence les pins, Charleval** : 04.42.28.50.00
- **EHPAD - Résidence les mélodies, LRA** : 04.42.99.38.56
- **EHPAD - La Loinfontaine, Mallemort** : 04.90.59.48.89
- **EHPAD - Les lavandins, Mallemort** : 04.90.59.17.70

## Café des aidants

- **Isabelle GRECO** : 06.23.84.58.50

## Pôle info seniors Salon de Provence

- 04.90.44.13.17

## Les opticiens mobiles

- **Honorine VAUTIER** : 04.34.13.91.16 / 04.82.90.49.82

## Provence Santé Coordination

- **DAC – Pilote Projets Parcours Territoire (plateforme via trajectoire) :**  
**Séverine BLANCHARD** / [s.blanchard@groupelement-psc.fr](mailto:s.blanchard@groupelement-psc.fr)  
04.84.47.05.91 / 07.49.66.18.79
- **DAC – Chargée de développement :**  
**Roselyne GUIDETTI** / [r.guidetti@groupelement-psc.fr](mailto:r.guidetti@groupelement-psc.fr)  
04.84.47.05.95 / 07.69.11.12.84

## Associations

- **Association "Au Fil du Temps", Association pour les Soins Palliatifs de la Région Salonnaise (ASPRS)** : 04.90.44.97.58
- **Petit-fils, Salon de Provence** : 04.84.47.40.94
- **ADAR, Salon de Provence** : 04.42.95.26.83
- **Vitalliance, Aix en Provence** : 04.65.07.10.97

## Cardiologie

- **Centre Cardio Vasculaire Eyguières** : 04.42.11.11.30

## Autres

- **18 pompier**
- **112 numéro d'appel d'urgence européen.**
- **17 police**

## **Professionnels de santé sur le territoire**

- **Annuaire de la CPTS :** [cptsvadlurance.fr](http://cptsvadlurance.fr)

**Tous les professionnels de santé ne sont pas remboursés par l'Assurance Maladie, mais de plus en plus de mutuelles prennent en charge leurs consultations.**

# Suis-je bien équipé à la maison?

Avec l'âge, adapter son logement et vérifier son équipement contribue à la sécurité et au confort de vie. **Le pharmacien** peut conseiller sur le matériel médical (tensiomètre, pilulier, produits de prévention des chutes...), tandis que l'ergothérapeute évalue l'aménagement du domicile et propose des aides techniques (barres d'appui, siège de douche, éclairage adapté, rehausseur de fauteuil...).

Ensemble, ces professionnels vous aident à rester autonome, en confiance et bien équipé chez vous.



## Le matériel utile au moment des repas

Après une hospitalisation, certains gestes du quotidien comme manger ou boire peuvent devenir plus difficiles. Il existe du matériel simple et adapté pour faciliter les repas et préserver l'autonomie : couverts ergonomiques, assiettes à rebord, verres anti-renversement, plateaux antidérapants, pailles adaptées ou encore coussins de positionnement. Ces aides permettent de manger plus confortablement, en toute sécurité, et de limiter les risques de fatigue, de fausse route ou de renversement.

👉 Pour être bien conseillé et choisir du matériel adapté à vos besoins, n'hésitez pas à demander l'avis **d'un ergothérapeute**, qui pourra vous orienter vers les équipements les plus appropriés et vous guider dans les démarches pour leur obtention.



# Le matériel pouvant être mis en place au domicile



Soulève malade =  
Lève personne

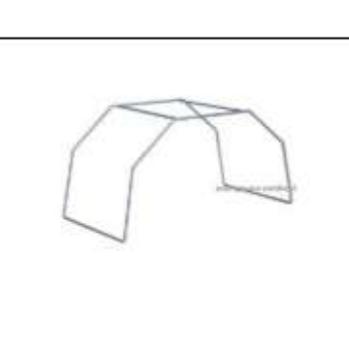


Personne sans  
tonus musculaire

Lève personne  
verticalisateur



Personne avec  
tonus musculaire  
léger







Fauteuil pour une personne qui se mobilise elle-même à l'aide des grosses roues.

Compact,  
configurable  
Poids léger



Reposes jambes



Fauteuil pour une personne qui ne se mobilise pas elle-même, elle est poussée,  
Déplacement d'un pièce à l'autre de la maison ou pour une

## Fauteuil électrique de repos Avec ou sans aide au lever



## Fauteuil coquille



Fauteuil de confort avec aide au lever



Pour tout renseignement concernant le matériel (location, achat, conseils d'utilisation), n'hésitez pas à vous rapprocher de votre **pharmacien**, qui pourra vous orienter vers les équipements adaptés à vos besoins.

# Aide technique au repas

Les couverts ergonomiques		
	caractéristiques	indications
	Couvert avec Manche grossi poids 75 g à 100g 10 à 20 € l'unité	Difficulté de préhension manque de fermeture de la main
	Couverts à manche grossi inclinables poids 75 g à 100g 10 à 20 € l'unité	Mouvements limité difficulté de fermeture de la main et de rotation du poignet
	Couverts à manche grossi lestés et inclinables 170 g et 24 € l'unité	Mouvements limités difficulté de rotation du poignet de fermeture de la main et tremblements légers
	Couverts avec bracelet métacarpien 10€	Difficulté de préhension manque de fermeture de la main très important
	Couverts avec bracelet métacarpien 10€	Difficulté de préhension manque de fermeture de la main très important
	Couverts très légers Poids 34 g à 50 g l'unité 8 € le lot 29.90€	Difficulté de préhension manque de force
	Couvert mobile 30€	Tremblements importants
	Couvert inclinable de préhension facile et de couleur contrastée l'unité poids 78 g prix 10€	Difficulté de préhension et de distinction visuelle

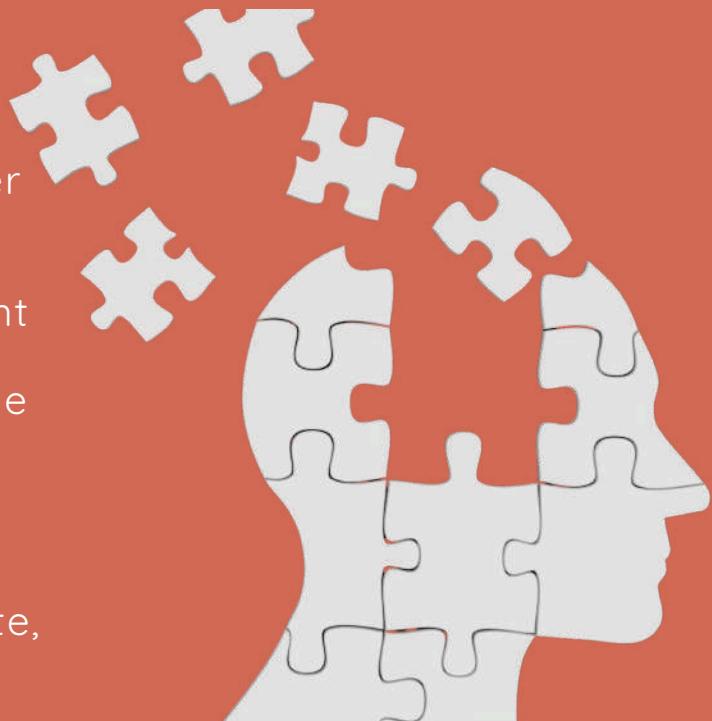
**Du matériel adapté aux repas contribue à maintenir une alimentation suffisante, à limiter la fatigue et à sécuriser la prise alimentaire chez la personne âgée.**

Les assiettes et accessoires		
	Caractéristiques	indications
	<p>des rebords hauts et droits un fond incliné et rebord incurvé dans le fond et droit sur les bords, assiette en couleur fond antidérapant 10€ environ</p>	<p>permet de manger d'une seule main plus facilement, permet de récupérer les aliments liquides ou non plus facilement dans la cuillère difficulté visuelle</p>
	Rebord d'assiette incurvé >5 €	Facilite la récupération de l'aliment d'une seule main
	Set antidérapant 5 à 20€	une seule main est valide
	Support antidérapant 10€	Une seule main valide

Les verres et tasses		
	Caractéristiques	indications
 <small>Tasse anti-renversement HandSteady</small>	Poignée mobile 30€	Tremblements importants
	Découpe nasale >5 €	Trouble de la déglutition et difficulté d'élévation du membre supérieur
	Anse larges 12€	Difficulté de préhension

# Mémoire

Avec l'âge, il est normal d'avoir quelques petits oublis, mais certaines difficultés peuvent gêner le quotidien. Stimuler sa mémoire grâce à la lecture, aux jeux, aux activités sociales et au mouvement aide à entretenir ses capacités cognitives. Un suivi régulier avec le médecin est important pour dépister d'éventuels troubles plus sérieux. D'autres professionnels, comme le psychologue, le psychomotricien ou l'orthophoniste, ainsi que sur le territoire deux infirmiers IPA et ASALEE peuvent également proposer des ateliers adaptés pour soutenir la mémoire et la concentration.



## Dois-je voir mon médecin traitant régulièrement ?

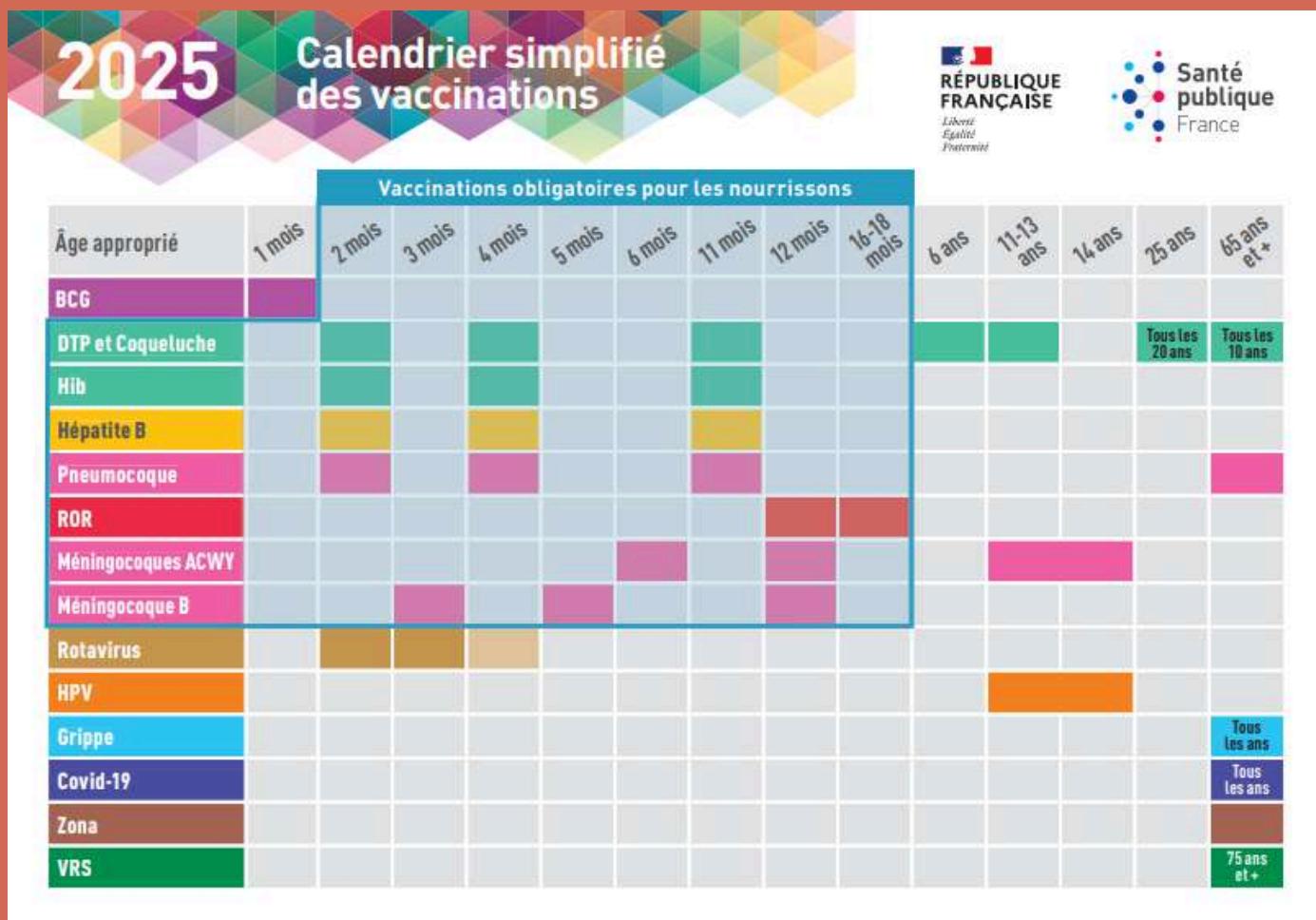
Consulter son médecin généraliste de manière régulière est important pour suivre l'évolution de sa santé, même en l'absence de symptômes. Après 60 ans, un suivi permet de dépister précocement certaines maladies, d'ajuster les traitements, de prévenir la dénutrition, les chutes ou les complications liées aux maladies chroniques. Le médecin est le repère central de votre parcours de soins et peut vous orienter vers les autres professionnels de santé si nécessaire.



# L'importance du vaccin et du suivi médical

Avec l'âge, le système immunitaire devient plus fragile et certaines maladies peuvent avoir des conséquences plus sévères. Les vaccins (grippe, Covid, pneumocoque, zona, etc.) permettent de renforcer la protection et de limiter les complications.

Un suivi régulier auprès du **médecin généraliste** est essentiel pour vérifier les rappels vaccinaux, adapter la prévention selon votre état de santé et assurer une meilleure protection globale.



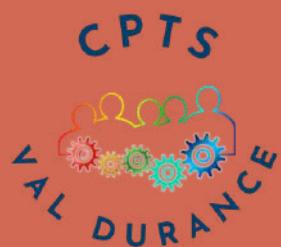
## Contact utiles

Médecin traitant:

Infirmier :

Proche aidant :

Notes:



Communautés Professionnelles Territoriales de Santé  
Castelnau Lamontjoie, Eygurande, Sénas, Chaveil, La Roque,  
d'Anthéron, Alixan, Orgon, Coazan, Mallemort, Vernègues,  
Puget, Mérindol