Retraités

santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore

actu MSA

Toute l'actualité de la MSA d'Armorique

N°1 - Septembre 2017

AGENDA

Conférences organisées par les élus MSA Gratuites et ouvertes à tous

- **Prévention des AVC**
  - **Vendredi 27 octobre** 14h00 - Salle Asphodèle Berrien.
  - **Jeudi 9 novembre** 20h30 - Salle Le Cristal Plouénan.
  - **Mercredi 6 décembre** 20h30 - Salle des fêtes Châteaulin.
- **Etre heureux se cultive**
  - **Jeudi 16 novembre** 20h30 - Salle polyvalente Plonéour-Lanvern.
  - **Mardi 21 novembre** 20h30 - Salle communale Saint-Pierre Ploudiry.

Fest-noz

- **Au profit de l'association "Léo super héros"**
  - **Vendredi 24 novembre** 21h00 - Salle des fêtes Corlay

Théâtre

- **"Griottes et coccinelles"**
  - **Jeudi 9 novembre** 20h30 - Salle Ellipse Moëlan-sur-Mer.

Pièce produite par la MSA dans le cadre de l'aide aux aidants. Gratuite et ouverte à tous.

Edito

La MSA d'Armorique vous présente MSA Actu, votre nouveau journal.

Plus petit que son prédécesseur Armoric Info, MSA Actu a pour objectif de cibler et de vous transmettre les informations sur des sujets qui vous concernent.

Santé, retraite, logement, action sociale, conférences, réunions sur votre territoire… Chaque mois de mars et septembre, c'est un véritable concentré d'actualités que vous retrouverez dans votre boîte aux lettres.

La MSA d'Armorique met également en place une version numérique sous forme de newsletter que vous pourrez recevoir directement dans votre boîte mail. Pour la recevoir, rendez-vous sur le site msa-armorique.fr rubrique "Mon espace privé" et cliquez sur "s'inscrire". Cela vous permettra également d'accéder à tous les services en ligne de votre MSA.

Comment s'inscrire à "Mon espace privé" ?

1- Rendez-vous sur le site msa-armorique.fr

2 - Cliquez sur "s'inscrire" dans le bloc de connexion en page d'accueil du site

3- Complétez le formulaire d'inscription

4 - Vous recevrez instantanément votre code de sécurité par email ou SMS puis votre mot de passe provisoire à personnaliser lors de votre première connexion.

Besoin d'aide pour vous connecter ou vous inscrire ?
Notre assistance Internet vous accompagnera, contactez-la au 02 31 25 39 33 (appel non surtaxé).

Edité par la MSA d'Armorique. Siège social : 3, rue Hervé de Guébriant - 29412 Landerneau cedex - Tél. 02 98 85 79 79
Directeur de publication : Philippe Meyer - Coordination du journal : Virginie Le Guirec - Rédaction : Caroline Lancelle
Conception et PAO : Ollivier Salmon - Dépôt légal : 3ème trimestre 2017 - Tirage : 30 260 ex
Imprimé par : Corlet Roto - ZA des Vallées - 53300 Ambrières-les-Vallées - Imprimeur ayant obtenu la marque Imprim'vert
Crédits photos : MSA d'Armorique, CCMSA service images, Fotolia, Phovoir.

Dépendance, perte d'autonomie : la MSA à vos côtés

Le 6 octobre prochain aura lieu la 8ème journée nationale des aidants. A cette occasion, MSA Actu consacre un dossier complet à l'accompagnement mis en place par la MSA d'Armorique envers les aidants et leurs proches en perte d'autonomie et vous propose un tour d'horizon des différents interlocuteurs qui pourront vous apporter les solutions les plus adaptées à votre situation.

La dépendance et la perte d'autonomie peuvent s'installer progressivement avec l'âge ou bien arriver brutalement à la suite d'une chute ou d'une maladie qui progresse à grande vitesse. Il peut alors s'avérer indispensable de mettre en place un système de portage de repas, d'aide à domicile ou encore, de chercher un relais en accueil de jour ou en hébergement temporaire. Pour la personne concernée ou pour ses proches, l'organisation, le coût, se retrouvent au centre des préoccupations. Il peut être alors parfois difficile de s'orienter pour trouver la bonne porte où frapper et bénéficier de l'ensemble de ses droits.

L'accompagnement pour les personnes dépendantes

La mise en place d'un plan d'aide à domicile commence avant tout par une évaluation des besoins de la personne. Les caisses de retraite peuvent prendre en charge une partie des frais d'aide au maintien à domicile pour leurs ressortissants selon un barème défini en fonction de leur situation et de leurs ressources. Pour les retraités majoritaires du régime agricole qui, sans être dépendants (en GIR 5 ou GIR 6), rencontrent des difficultés dans leur quotidien à domicile, c'est donc vers la MSA qu'il faut se tourner.

DÉFINIR LE DEGRÉ D'AUTONOMIE : AGGIR

La grille nationale AGGIR (Autonomie gérontologie groupe iso-ressources) permet d'évaluer le degré de perte d'autonomie de la personne âgée. Capacité à communiquer, s'orienter, s'habiller, se déplacer… font partie des 10 critères utilisés pour calculer le GIR. Pour la MSA d'Armorique, c'est Armoric Expertise qui réalise l'évaluation après étude des conditions de ressources.

UNE ÉVALUATION POUR DEUX ANS

L'accord de prise en charge de la MSA vaut pour deux ans et aucune réévaluation ne peut être faite avant expiration de ce délai, et ce, même si l'autonomie de la personne âgée diminue. La perte d'autonomie peut, le cas échéant, relever d'une attribution d'Allocation personnalisée d'autonomie (APA), il faut alors se tourner vers le Conseil départemental, seul habilité à attribuer cette prestation*.

UN SERVICE D'AIDE À DOMICILE AGRÉÉ

Si la personne âgée remplit les conditions pour l'attribution d'une prise en charge des frais d'aide à domicile par la MSA, elle doit alors faire appel à un service agréé par celle-ci. La personne se verra facturer par le service, les

** Dans l'attente de l'attribution de l'APA par le Conseil départemental, la MSA peu*

Bon à savoir
Les centres locaux d'information et de coordination (CLIC) sont des guichets d'accueil qui permettent d'obtenir toutes les informations utiles pour la vie quotidienne des personnes âgées.

heures réalisées chaque mois, déduction faite de la participation MSA.

L'APA : DOMAINE DU CONSEIL DÉPARTEMENTAL

L'allocation personnalisée d'autonomie (APA) participe à la prise en charge des personnes en perte d'autonomie, en leur permettant de bénéficier des aides nécessaires à l'accomplissement des actes de la vie courante. Elle concerne à la fois les personnes âgées résidant à domicile et celles hébergées en établissement. Le montant de la participation du bénéficiaire (somme restant à sa charge) dépend de ses revenus.

Les mesures en faveur des aidants

DROIT AU RÉPIT DES AIDANTS

La loi d'adaptation de la société au vieillissement, votée en décembre 2015, reconnaît le rôle des proches aidants en leur proposant un temps de répit. Ce droit concerne les aidants dont les proches bénéficient de l'APA et qui assurent une présence ou une aide indispensable à la vie à domicile de leur proche, sans pouvoir être remplacé par une personne de leur entourage. Ce droit au répit finance, dans la limite de 500 € par an :

- l'accueil de la personne aidée dans un accueil de jour ou de nuit,
- un hébergement en établissement ou en accueil familial,
- un relais à domicile.

Le congé de proche aidant est désormais ouvert aux aidants sans condition de lien de parenté avec la personne aidée mais à la condition de résider ou entretenir des liens étroits avec elle et de lui venir en aide de manière régulière et fréquente pour accomplir tout ou partie des actes de la vie quotidienne.

UN PARCOURS SANTÉ POUR LES AIDANTS

Vous vous occupez d'un proche âgé en perte d'autonomie et cela vous demande une disponibilité de tous les instants ? Vous ressentez du stress, de l'isolement et de la fatigue voire de l'épuisement ? La MSA d'Armorique vous propose de faire un point sur votre santé en participant au "parcours santé des aidants". Un parcours se déroule en trois temps :

- une séance collective "information santé" dont l'objectif est d'informer sur les risques médicaux liés à la situation d'aidant,
- une consultation "santé des aidants" avec votre médecin traitant,
- une séance collective sur la thématique "quelles solutions de soutien sur mon territoire ?".

Ces séances collectives sont aussi des occasions d'échange entre les participants.

Une première session du "parcours santé des aidants" aura lieu le 21 novembre prochain à Mellac (Finistère). Pour vous inscrire, n'hésitez pas à prendre contact avec votre MSA, la participation est gratuite.

Ils s'impliquent sans ménager leurs efforts : zoom sur les aidants

Entretien avec Viviane Gouez, assistante sociale secteur seniors à la MSA d'Armorique.

1- Pourquoi est-ce si difficile de se reconnaître comme aidant ?

Un aidant n'a souvent pas conscience de sa situation d'aidant. Il aide pour faire les courses, pour amener à des rendez-vous médicaux, pour les démarches administratives… Et c'est finalement, soit parce que la perte d'autonomie du proche aidé s'accentue et réclame donc plus de présence, soit parce qu'il se sent lui-même dépassé à organiser sa propre vie et celle de son proche, qu'il réalise l'importance du temps passé à aider. Cela explique pourquoi les aidants mettent eux-mêmes du temps à demander de l'aide, c'est souvent l'intervention d'un tiers (amis, médecin…) qui l'alerte sur son état de fatigue, sur lequel il n'a pas toujours de recul.

2 - Quelles difficultés peuvent se poser aux aidants ?

Selon son âge, un aidant peut être toujours en activité professionnelle et donc devoir combiner plusieurs rôles à la fois. S'impliquer dans son travail, gérer son quotidien et celui du proche aidé, avec parfois, lorsqu'ils sont grands-parents, des sollicitations pour garder leurs petits-enfants. Difficile de ne pas se sentir tiraillé de tous côtés. L'aidant est aussi souvent le conjoint, lui-même avançant en âge et d'autant plus fatigué par une présence 24h/24.

Il est fréquent qu'un aidant cesse peu à peu ses activités de loisirs car il n'en a plus le temps ou plus l'énergie. Le risque est alors de s'isoler, de mettre sa propre santé en danger. C'est également une source de tension qui peut impacter les relations familiales et les relations avec la personne aidée. La pression importante et un fort sentiment de culpabilité les empêchent, par exemple, de s'accorder un temps de répit suffisant et pourtant nécessaire.

3 - Que peut leur apporter la MSA d'Armorique ?

Tous les ans, plusieurs types d'actions collectives sont mises en place à différents endroits du territoire d'Armorique. Groupes d'aide aux aidants, conférences, séjour de vacances pour les aidants… L'objectif : faire que les aidants rencontrent des personnes dans la même situation qu'eux et puissent ainsi trouver du soutien et de l'empathie. Grâce à ces rencontres, les participants se sentent moins seuls et culpabilisent moins, par exemple, à l'idée de confier, de temps en temps, leurs proches aidés en accueil de jour pour pouvoir souffler eux-mêmes.

t verser, sous certaines conditions, une aide pendant trois mois maximum mais uniquement pour de l'aide à domicile.

Conférence-débat
"La santé des aidants, parlons-en !" - vendredi 10 novembre de 15 à 17 h, salle de Plounévez-Quintin.

Toute ma MSA en ligne

Besoin d'une attestation santé rapidement ? Gagnez du temps avec "Mon espace privé" !

Lorsque l'on s'occupe de démarches administratives, il est pratique de pouvoir accéder facilement aux pièces justificatives dont on a besoin. En ce qui concerne votre santé, la MSA met à votre disposition un service en ligne "Mes attestations" qui vous permet de télécharger directement :

- une attestation de droits maladie,
- une attestation de médecin traitant,
- votre relevé annuel de prestations santé (RAPS).

Rendez-vous sur le site **msa-armorique.fr**
connectez vous à *"Mon espace privé"* rubrique *"Service en ligne"*.

Fraude

Appels et mails frauduleux : vigilance

De plus en plus fréquemment, des assurés de la MSA d'Armorique sont contactés par des personnes malveillantes.
Ces personnes prétendent travailler à la MSA ou en partenariat avec la MSA et réclament des données personnelles comme votre numéro de sécurité sociale (celui sur votre Carte vitale) ou votre relevé d'identité bancaire (RIB).
Ne répondez pas aux questions de votre interlocuteur, la MSA ne vous demandera jamais de telles informations par téléphone.
Soyez aussi vigilants quant aux mails que vous recevez, certains ressemblent à s'y méprendre à ceux envoyés par votre MSA. En général, ils vous invitent à cliquer sur un lien qui vous mène sur un site frauduleux, dans le but d'obtenir vos informations bancaires, justificatifs d'identité ou de domicile.

Plus d'informations sur le site **msa-armorique.fr**
rubrique *Votre MSA/Nos actions/Appels et mails frauduleux.*

L'ACTU EN BREF

Aides au logement : une baisse de 5 euros

Annoncée cet été par le gouvernement, la baisse des aides au logement entre en vigueur au 1er octobre. Elle s'applique à tous les secteurs (location, accession, résidence en foyer) et ne se limite pas à l'APL (Aide personnalisée au logement) mais concerne bien l'ensemble des aides au logement, y compris l'allocation logement à caractère social (ALS) et familial (ALF).
Si vous percevez actuellement de l'APL, vous constaterez cette baisse de 5 euros sur le montant de l'aide qui vous sera versée en octobre. Pour les bénéficiaires de l'ALS et de l'ALF, elle impactera le paiement que vous recevrez début novembre.

Retraites de base : une revalorisation au 1er octobre

Le montant des pensions de retraite de base (personnelle et de réversion) va augmenter de 0,8% au 1er octobre. Cette hausse ne concernera pas la retraite complémentaire, l'Allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA) et le Fonds de solidarité vieillesse (FSV).

Chiffre clé **25 €** C'est le montant que vous réglez depuis le 1er mai 2017 pour une consultation chez votre médecin généraliste conventionné de secteur 1.