

CONNAISSEZ VOS OPTIONS DÉCIDEZ DE VOTRE AVENIR

Guide de planification des soins de longue
durée

BUREAU DE DC POUR LES
PERSONNES ÂGÉES



Age-Friendly
***DC

www.dcoa.dc.gov

District de Columbia

Bureau de DC pour les personnes âgées Guide de planification des soins de longue durée



- Comprendre les soins de longue durée
- Ressources à votre disposition dans le District
- Service de conseil sur les options dont disposent les résidents du District

Pour en savoir plus sur la planification des soins de longue durée : www.dcoa.dc.gov

Introduction

Le Bureau de DC pour les personnes âgées (DCOA, *District of Columbia Office on Aging*) a un engagement de soutien des membres aînés de la communauté à vieillir chez eux. La planification proactive des besoins en soins de longue durée (LTC, *long-term care*) en constitue un élément essentiel. Conscient du fait que cette planification peut paraître complexe et dans le but de mieux aider les personnes âgées et les personnes handicapées ainsi que leurs aidants, le DCOA s'est associé à l'Administration américaine pour l'Intégration communautaire (*U.S. Administration for Community Living*) afin de procurer aux membres de la communauté un service de conseil sur les options dont ils disposent et leur permettre de prendre des décisions éclairées en matière des soins de longue durée.

Un tel service offre aux personnes intéressées, ainsi qu'aux membres de leur famille et à leur partenaire de vie, le soutien dont elles ont besoin pour évaluer les options dont elles disposent pour s'assurer stabilité et sécurité à long terme. Tout le long du processus, des conseillers accompagnent la personne dans la rédaction d'un plan d'action visant à lui faire bénéficier des ressources de la communauté en fonction de ses besoins, préférences, circonstances de vie et valeurs et principes. Les services de conseil en matière d'options du DCOA ont enregistré de grands succès dans la préparation des personnes aux soins de longue durée et dans leur mise en relation avec les services dont elles auront besoin. Nous avons pris un engagement de sensibilisation du public et continuons à intégrer les conseils en matière d'options à l'ensemble de nos services.

Ce guide se propose de vous aider à comprendre en quoi consistent les soins de longue durée et de quelles ressources vous disposez dans ce domaine dans le District. Vous y trouverez un certain nombre d'« outils » destinés à vous aider à analyser votre situation actuelle et à commencer à penser en termes de besoins futurs. Nous vous recommandons d'utiliser dès maintenant ces ressources pour commencer à planifier vos besoins futurs en soins de longue durée, quel que soit votre âge. N'hésitez pas à contacter le Bureau de DC pour les personnes âgées (DCOA) pour toute question que vous pourriez avoir. Nous sommes à votre disposition au **202-724-5622** ou au **202-724-5626**, ou encore sur www.dcoa.dc.gov.

Table des matières

1. Comprendre la nécessité des soins de longue durée	1
Qu'est-ce que les soins de longue durée ?	1
Quel est la probabilité que vous ou un proche ayez besoin de soins de longue durée ?	1
2. Comprendre le coût des soins de longue durée	3
Vérifiez vos connaissances en ce qui concerne le coût des soins de longue durée	4
Assurance-maladie et soins de longue durée - feuille de calcul personnelle	7
Le coût des soins de longue durée varie en fonction des services	10
3. Payer les soins de longue durée	11
Programmes gouvernementaux	11
Medicare	12
Medicaid	13
Options de financement personnel et privé	14
Assurance-maladie privée.....	14
Assurance complémentaire de Medicare (Medigap)	14
Assurance pour soins de longue durée	15
Assurance invalidité de courte et de longue durée	17
4. Options de soins de longue durée et d'autonomie à long terme	18
Commencez dès maintenant avec une visite au Centre de Ressources pour les personnes âgées et handicapées du District de Columbia	18
Qui s'occupera de vous ou de votre proche ?	18
Les services de soins personnels et de santé à domicile	18
Où puis-je bénéficier de soins personnels et services de santé à domicile	19
Soins de jour pour adultes	20
Moyens d'assistance et services communautaires	20
Alternatives institutionnelles.....	25
Maisons de soins infirmiers	26
Établissements résidentiels communautaires (CRF)	26
Établissements de soins intermédiaires pour personnes souffrant de troubles du développement (ICF/DD)	26

Soins palliatifs	27
Soins de relève	30
Programmes de transition aux soins de longue durée	30
Planification en vue de la sortie d'hospitalisation	31
Initiative dite « L'argent Suit la Personne »	31
Plan d'intégration à la communauté Olmstead	31
Choix de logement dans la communauté	32
Transports	36
Programmes de repas et de nutrition	38
Services juridiques	40
Prévention de la maltraitance des personnes âgées	43
Testaments et planification successorale	44
5. Ensuite	47
Mesures à prendre dès maintenant	47
Sites web utiles dans le domaine des soins de longue durée	47
Annuaire des organismes de soins de longue durée	49

1. Comprendre la nécessité des soins de longue durée

Qu'est-ce que les soins de longue durée ?

Les soins de longue durée (LTC, *Long Term Care*) sont une gamme de services et de moyens d'assistance destinés à répondre aux besoins en soins personnels des personnes dépendantes. Ces soins sont offerts lorsque la personne a besoin d'une aide extérieure sous la forme de ces services et moyens d'assistance sur une période de temps prolongée. La plupart des soins de longue durée ne sont pas de caractère médical mais représentent plutôt une assistance dans l'accomplissement des actes essentiels de la vie quotidienne. Ils peuvent être requis en raison d'une maladie en phase terminale, d'une invalidité, d'un handicap, d'un problème de santé ou d'une blessure. Les services de soins médicaux visent à améliorer ou corriger certaines conditions médicales tandis que les soins et moyens d'assistance de longue durée aident une personne à conserver un maximum d'indépendance en l'aidant dans les tâches du quotidien, notamment :

- Marche à pied
- Bain/douche
- Habillage
- Déplacement en voiture
- Repas
- Accompagnement à des rendez-vous médicaux
- Entretien et réparation du domicile
- Courses et commissions
- Gestion de l'argent et paiement des factures
- Lessive et autres tâches ménagères

Pratiquement deux Américains sur trois devront recevoir de l'aide dans l'une ou plusieurs de ces activités au cours de leur vie, que ce soit temporairement ou de manière permanente. La nécessité de soins de longue durée survient généralement de façon imprévue, sans qu'il y ait eu le temps de se préparer. Malheureusement, la plupart d'entre nous découvrons la nécessité des soins de longue durée au moment le plus difficile, quand justement ils deviennent nécessaires.

Quelle est la probabilité que vous ou un proche ayez besoin de soins de longue durée ?

Dans la plupart des cas, personne ne sait s'il faudra un jour faire appel aux soins de longue durée ni quand. Toutefois, plusieurs facteurs essentiels permettent d'en déterminer le degré de probabilité. Le risque de devoir faire appel aux soins de longue durée dépend de quelques-uns des facteurs suivants :

Espérance de vie – Les personnes de votre famille vivent-elles longtemps ? Plus longtemps vous vivez, plus grande est la probabilité que vous aurez besoin de soins de longue durée.

Système de soutien – Êtes-vous marié(e) ? Si vous avez un conjoint, des amis, un partenaire de vie, de la famille et/ou des amis à proximité, vous êtes plus susceptible d'avoir un système de soins informel à votre disposition si cela s'avère nécessaire. Si les membres de votre famille ne peuvent pas vous aider et si vous ne pouvez pas rester chez vous, il existe des options de soutien communautaire comme l'assistance dans les tâches ménagères et les soins d'hygiène, les résidences assistées ou les maisons de soins infirmiers.

Sexe – Les femmes sont généralement plus aptes à s'occuper de leur époux, d'amis ou d'autres membres de la famille et elles risquent également davantage d'être célibataires ou de vivre seules lorsque vient le temps de recevoir des soins de longue durée. La durée et le niveau des soins varient par ailleurs d'une personne à l'autre et changent souvent au fil du temps. Voici quelques statistiques à prendre en compte :

- Une personne qui a 65 ans aujourd'hui présente une probabilité de presque 70 % d'avoir besoin de moyens d'assistance et de services de soins de longue durée d'un type ou d'un autre au cours des années qui lui restent
- Les femmes ont besoin de soins de longue durée plus longtemps (3,7 ans) que les hommes (2,2 ans) et
- 20 % des consommateurs âgés à présent de 65 ans devront recevoir une forme ou une autre de soins de longue durée pendant plus de 5 ans.

Santé – Y a-t-il tendance aux maladies chroniques dans votre famille ? Si vous avez fait l'objet d'un diagnostic ou d'un traitement pour certaines maladies chroniques (par exemple: maladies cardiaques, cancer et / ou diabète), vous risquez davantage d'exiger des soins de longue durée qu'une autre personne de même âge et sexe ne souffrant pas de maladie chronique. Les maladies chroniques augmentent la probabilité de devoir faire appel aux soins de longue durée.

Dans le District de Columbia, une personne âgée type est une femme afro-américaine de 73 ans vivant chez elle, dans une maison individuelle, et dont les revenus proviennent d'un régime de retraite (régime de retraite national [*Social Security*] et / ou pension principalement). Elle vit en toute probabilité en famille (avec un mari ou d'autres membres de sa famille) et peut faire appel aux moyens d'assistance et services de soins de longue durée pour conserver son indépendance au fur et à mesure qu'elle vieillit. Sa maison est son bien principal.

Plus longtemps elle vit, plus elle risque de passer une partie du reste de sa vie seule, avec une invalidité chronique qui limite les tâches dont elle peut s'acquitter sans aide.

2. Comprendre le coût des soins de longue durée

Savoir de quels moyens matériels vous disposez pour payer les soins dont vous aurez éventuellement besoin est l'un des aspects essentiels d'une planification des soins de longue durée. Il existe de nombreuses façons de payer ces soins et il serait bon de décider quel plan de financement convient le mieux dans votre cas. Que savez-vous sur les différentes sources de financement ? Et dans quelle mesure êtes-vous prêt(e) à prendre en charge les coûts impliqués ? Pour le savoir, répondez au questionnaire suivant !



Vérifiez vos connaissances

1. Une personne a besoin de soins de longue durée lorsqu'elle a besoin de :

- Traitement médical d'une maladie chronique
- Traitement médical d'urgence
- Aide dans les activités quotidiennes comme le bain/la douche, l'habillage ou les repas
- Traitement de chimiothérapie

Réponse :

On dit d'une personne qu'elle a besoin de soins de longue durée lorsqu'elle a besoin d'aide dans les activités quotidiennes comme prendre un bain/une douche, s'habiller, passer du fauteuil au lit et vice-versa, faire sa toilette, prendre ses médicaments ou manger. On les appelle les « activités (ou actes) de la vie quotidienne » (ADL, *Activities or Daily Living*) et, avec l'âge ou en cas de maladie chronique, notre capacité à nous acquitter de ces tâches sans aide peut se trouver fortement réduite.

2. Où la plupart des personnes reçoivent-elles les soins de longue durée ?

- À leur domicile
- Dans un hôpital de réadaptation
- Dans une maison de soins infirmiers
- Dans une résidence assistée

Réponse :

La plupart des gens reçoivent les soins de longue durée à leur domicile. Ceux-ci peuvent être assurés par des membres de leur famille ou des amis, que l'on appelle des aidants naturels, ou par des prestataires rémunérés, par exemple des auxiliaires de vie, des aides ménagères ou une combinaison.

3. Quel est le coût approximatif d'une année de soins dans une chambre semi-privée d'une maison de soins infirmiers dans la région du District de Columbia ?

- \$35 000
- \$50 000
- \$75 000
- \$107 128

Réponse :

En moyenne, une chambre semi-privée dans une maison de soins infirmiers coûte approximativement 107 128 dollars par an dans la région du District de Columbia.

4. Si vous avez besoin d'aide à domicile pour des activités comme le bain ou l'habillage, combien vous coûtera une visite de 4 heures d'une aide de soins de santé à domicile dans le District de Columbia ?

- \$20 \$40 \$60 \$80

Réponse :

Dans le District de Columbia, les aides de soins de santé à domicile gagnent approximativement 20 dollars de l'heure, soit 80 dollars par journée de 4 heures. Une aide de soins de santé à domicile assiste la personne dans les activités de soins d'hygiène, la prise de médicaments et, jusqu'à un certain point, la préparation de repas et autres activités ménagères.

5. Quelle est la probabilité qu'une personne de 65 ans ait besoin de soins de longue durée sous une forme ou une autre au cours de sa vie ?

- 10 % 30 % 50 % 70 %

Réponse :

Dans le cas d'une personne qui a 65 ans aujourd'hui, la probabilité qu'elle requière un jour des soins de longue durée est de 70 %. Certaines personnes n'auront besoin de ce type d'aide que pendant peu de temps mais dans environ 20 % des cas, elles devront faire appel à ce type de service pendant 5 ans ou plus.

6. Quelle est la source financière la plus probable dont dispose une famille de revenu moyen type lorsqu'une personne de la famille doit faire appel à des moyens d'assistance et services de soins de longue durée ?

- Medicare
 Medicaid
 Membres de la famille
 Organisme d'assurance-maladie (HMO, *Health Maintenance Organization*),
assurance-maladie ou régime d'assurance-maladie privé

Réponse :

La plupart des frais de soins de longue durée d'une famille de revenu moyen type sont pris en charge par les familles elles-mêmes. Medicare paie uniquement les traitements qualifiés de rétablissement à court terme et Medicaid paie les soins de longue durée uniquement lorsque le bénéficiaire a des revenus ou des biens limités.

Assurance-maladie et soins de longue durée - feuille de calcul personnelle

Veillez répondre par « oui » ou par « non » aux questions et situations suivantes, ou choisissez votre réponse parmi celles fournies après la question :

Est-il important pour vous d'être en mesure de laisser votre succession à votre conjoint ou vos enfants quand vous mourrez?

Oui Non

Avez-vous des biens ou des ressources financières (investissement ou épargne) que vous ne voudriez pas devoir utiliser si les soins de longue durée deviennent nécessaires ?

Oui Non

Disposez-vous de 20 800 à 60 000 dollars pour payer vos frais annuels de soins de longue durée ?

Oui Non

La protection de vos biens vaut-elle les primes d'assurance pour soins de longue durée qu'il vous faudrait payer pour les protéger ?

Oui Non

Si vous deviez aller en maison de soins infirmiers, voudriez-vous compter sur Medicaid pour en payer le coût ?

Oui Non

Si vous avez besoin de soins de longue durée, voudriez-vous pouvoir choisir la maison de soins infirmiers ou le service d'aide aux soins de santé à domicile vous utiliseriez ?

Oui Non

Êtes-vous prêt(e) à demander à vos enfants ou d'autres membres de votre famille de payer vos soins de longue durée ?

Oui Non

Vous devez acheter une assurance soins de longue durée uniquement si vous pouvez vous le permettre. Si vous avez plus de 65 ans, les primes seraient de 300 à 700 dollars par mois, en fonction de la couverture. Votre budget vous le permet-il ?

Oui Non

Revenus

D'où vous viendra l'argent pour payer les primes annuelles ?

- Revenus mensuels Épargne Membres de la famille Autres

Quels sont vos revenus annuels ?

- Moins de \$10 000
 \$10 000 à \$20 000
 \$21 000 à \$30 000
 \$31 000 à \$50 000
 Plus de \$51 000

Quels changements prévoyez-vous dans vos revenus dans les dix années qui viennent ?

- Aucun changement Augmentation Diminution Je ne sais pas

En règle générale, les primes d'assurance soins longue durée doivent représenter 7 % ou moins de vos revenus.

Épargne et investissements

Si vous achetez une police d'assurance soins de longue durée, votre prime augmentera en toute probabilité chaque année. Réfléchissez à la façon dont les changements dans votre situation financière (par ex. retraite, fluctuations dans les taux d'intérêt, décès d'un partenaire de vie) peuvent affecter votre capacité à payer les primes d'assurance.

Sans compter la valeur de votre maison, quel est le montant de vos ressources financières (épargne et investissements)

- Moins de \$20 000
 \$21 000 à \$30 000
 \$31 000 à \$50 000
 Plus de \$51 000

Quels changements prévoyez-vous dans votre situation matérielle dans les 10 années qui viennent ?

- Peu ou pas de changement Augmentation Diminution Je ne sais pas

Si vous songez à acheter une police d'assurance pour soins de longue durée pour protéger vos biens et que vous disposez de ressources financières d'un montant inférieur à 50 000 dollars, il pourrait être bon d'envisager d'autres options pour assurer la prise en charge de soins de longue durée.

Évaluation des risques

Personne ne peut prédire l'avenir. Vous vivrez peut-être jusqu'à 100 ans sans jamais avoir besoin d'un seul jour de moyens d'assistance et services de soins de longue durée. En revanche, un accident cérébrovasculaire pourrait vous obliger à partir en maison de soins infirmiers pour le restant de vos jours. La probabilité d'avoir besoin de services de soins de longue durée augmente si vous répondez « oui » aux questions ci-dessous. Veuillez répondre par « Oui » ou « Non » aux questions suivantes :

Mes proches parents ont tendance à vivre jusqu'à au moins 80 ans.

Oui Non

Je souffre de problèmes cardiaques, d'hypertension, de diabète ou d'une autre maladie chronique OU il y a des antécédents familiaux dans ma famille.

Oui Non

Je suis du sexe féminin. Les femmes ont tendance à vivre plus longtemps et à avoir davantage besoin que les hommes de services de soins de longue durée.

Oui Non

Je vis seul(e) et je n'ai personne pour m'aider à m'occuper de moi à domicile.

Oui Non

Félicitations ! Vous avez fini de répondre au questionnaire.

Les frais de séjour en résidence assistée continuent à être les plus élevés dans la région de Washington, D.C., où ils s'élèvent à 5 833 dollars par mois (en augmentation par rapport à 5 757 dollars par mois en 2011), et sont les plus faibles en Arkansas (à l'exception de Little Rock), où ils s'élèvent à 2 355 dollars par mois (en augmentation par rapport à 2 156 dollars par mois en 2011). (Étude de marché de Metlife sur les frais de maisons de soins infirmiers, résidences assistées, soins de jour aux adultes et aides aux soins de santé à domicile.)

Le coût des soins de longue durée varie en fonction des services

Comme vous l'avez vu dans le questionnaire, les soins de longue durée en dehors du domicile peuvent extrêmement élevés. Ils peuvent même être plus élevés que ceux indiqués si des soins infirmiers spécialisés (par ex. en cas de blessure) ou diverses thérapies (par ex. orthophonie, ergothérapie ou kinésithérapie) sont nécessaire en plus des services de soins de longue durée.

Lorsqu'ils sont assurés au domicile de la personne, les soins de longue durée et différents services de soutien sont moins chers que dans une maison de soins infirmiers parce que les membres de la famille en assurent gratuitement la majeure partie. Ces services « gratuits » ne le sont évidemment qu'en apparence. S'occuper de quelqu'un prend beaucoup de temps et représente un lourd fardeau pour le ou les membres de la famille en charge des soins, tant au plan émotionnel que physique.

Il a été démontré que fournir les soins de longue durée à un membre de la famille à son domicile sur une période prolongée a des conséquences pour la santé de l'aidant principal. Le stress croissant au fil du temps peut même raccourcir sa vie. Vu la variété des moyens d'assistance et services de soins de longue durée, ainsi que leur coût, il est nécessaire de tous les évaluer avec soin, ainsi que les frais qui s'y rattachent, lorsque vous planifiez vos besoins en soins futurs. Il faut également tenir compte du fait que les prix qui vous seront cités augmenteront probablement avec l'inflation d'ici que vous en ayez besoin. L'achat d'une assurance pour soins de longue durée peut être coûteux et choisir une police d'assurance peut être difficile. Nous vous recommandons donc de consulter un conseiller financier, un conseiller en assurance-maladie et/ou un avocat.



Projet de Conseil en Assurance-maladie

Le Projet de conseil en assurance-maladie (HICP, *Health Insurance Counseling Project*) procure une aide gratuite aux résidents du District de Columbia bénéficiant d'une couverture Medicare et/ou Medicaid. Le Projet de conseil en assurance-maladie de l'École de Droit de l'Université George Washington aide les résidents du District de Columbia âgés de plus de 60 ans, ainsi que les personnes sous couverture Medicare, en leur offrant un service de conseil, de défense de leurs intérêts dans le domaine des assurances-maladie, un accès public et privé aux soins médicaux et un service de résolution des factures médicales.

Ce Projet constitue le Programme d'assistance de l'état en matière d'assurances-maladie dans le District de Columbia. Par son intermédiaire, des avocats, étudiants de droit et bénévoles fournissent des conseils confidentiels pour aider les personnes en droit de recevoir Medicare à faire des choix éclairés en matière d'assurance et à comprendre leurs droits et la protection dont ils peuvent bénéficier. Son numéro de téléphone principal : **(202) 994-6272**.

3. Payer les soins de longue durée

Les soins de longue durée peuvent être un énorme fardeau financier pour votre famille, en particulier si un membre de votre famille doit quitter son emploi pour s'occuper de vous. Connaître à l'avance les différents modes de financement des soins de longue durée vous permettra d'éviter le stress de devoir soudainement prendre des décisions critiques qui bouleverseront totalement votre vie et auront éventuellement des conséquences désastreuses à la fois pour vous et pour votre famille.

Pour une planification matériellement adaptée des soins de longue durée, il vous faut connaître le type de couverture fournie par les programmes gouvernementaux et savoir quels frais restent à votre charge. Il vous faut également comprendre l'éventail de stratégies à votre disposition pour vous aider à payer les coûts non couverts par les programmes gouvernementaux.

Cette section décrit la couverture offerte par les grands programmes gouvernementaux et leurs limites, ainsi que des alternatives privées et personnelles de procuration des fonds nécessaires aux soins de longue durée.

Programmes gouvernementaux

Medicare et Medicaid sont les principaux programmes gouvernementaux prévus pour fournir des moyens d'assistance et services de soins de longue durée. De nombreux États, y compris le District de Columbia, proposent des programmes complémentaires pour vous aider, si vous y avez droit.

Selon une étude réalisée par Metlife, le coût moyen d'une aide ménagère / personne d'accompagnement a augmenté de 5,3 % pour atteindre 20 dollars de l'heure. Le coût des soins de jour pour adultes est resté le même en 2011 et en 2012, soit 70 dollars par jour, tandis que le coût moyen des aides aux soins de santé à domicile est resté à 21 dollars de l'heure. L'étude indique également le coût d'une chambre semi-privée dans une maison de soins infirmier, qui a augmenté de 3,7 % pour passer à 222 dollars par jour, soit 81 030 dollars par an.

(Étude des frais de maisons de soins infirmiers, résidences assistées, soins de jour pour adultes et aides aux soins de santé à domicile de Metlife.)

Medicare

Medicare est un programme fédéral qui couvre les soins hospitaliers, des services limités d'aides aux soins de santé à domicile et certains services de soins palliatifs pour les personnes d'au moins 65 ans ou qui souffrent d'une invalidité permanente.

Que couvre Medicare ?

Medicare offre une couverture limitée des soins de longue durée, celle-ci étant par ailleurs destinée à des personnes répondant à des critères spécifiques. Le volet A de Medicare (*Medicare Part A*) couvre les soins spécialisés et de réadaptation de courte durée à domicile ou dans un établissement de soins infirmiers après une hospitalisation d'au moins 3 jours. Medicare ne paie pas les services d'aides aux soins de santé à domicile ou de gardes (service ou soins non spécialisés, tels que l'assistance dans la toilette, l'habillage, la prise de repas, passage du fauteuil au lit ou vice versa, les déplacements ou l'utilisation des toilettes).

Si, par exemple, vous vous fracturez la hanche ou avez une hémorragie cérébrale, votre médecin peut vous référer à un établissement de soins infirmiers pour y recevoir des soins de kinésithérapie ou d'autres soins intensifs. Medicare paiera une partie de votre séjour dans cet établissement pendant votre convalescence.

- Les 20 premiers jours, Medicare paie l'ensemble de vos soins
- Entre le 21^e et le 100^e jour, vous payez une quote-part de 148 dollars par jour
- Après 100 jours, la couverture d'assurance-maladie dans un établissement de soins infirmiers prend fin

Medicaid

Medicaid est un programme conjoint de l'État et du gouvernement fédéral qui paie pour les soins de longue durée en établissement de soins infirmiers et à domicile pour les personnes qui n'en ont pas matériellement les moyens. Il protège également les conjoints qui tomberaient autrement dans la précarité en raison du coût des soins de longue durée. Pour cela, il protège une partie importante des revenus et biens combinés du couple. Mais même avec ces règles spéciales destinées aux couples, appelées « protection du conjoint contre l'appauvrissement » (*spousal impoverishment protection*) de Medicaid, le montant des biens et des revenus qu'un couple est autorisé à conserver alors que l'un d'entre eux bénéficie de Medicaid est limité.

- Vous ne pouvez pas compter uniquement sur Medicare si vous devez séjourner dans un établissement de soins infirmiers pour une longue durée.
- Medicaid couvre les candidats qui s'y qualifient et auxquels il serait matériellement impossible de couvrir les frais d'un établissement de soins infirmiers ou de soins à domicile.

Que couvre Medicaid ?

Medicaid couvre les moyens d'assistance et les services de soins de longue durée des personnes disposant de revenus limités qui satisfont à des exigences d'admissibilité spécifiques. Ces services couvrent un large éventail de moyens d'assistance, qui vont des soins spécialisés dans un établissement de soins infirmiers spécialisé, un foyer de groupe ou autre environnement à domicile ou communautaire, aux services de soins personnels qui aident les personnes demeurant chez elles dans les tâches quotidiennes essentielles.

Pour avoir droit à Medicaid, vous devez satisfaire à des critères stricts en ce qui concerne vos revenus et vos biens et il est possible que vous deviez d'abord épuiser la majeure partie de vos ressources matérielles pour couvrir vos soins médicaux avant d'avoir droit à Medicaid. L'expression « *spend down* » – en quelque sorte « épuiser ses ressources matérielles » – décrit un processus d'utilisation de vos ressources matérielles pour couvrir vos soins de santé jusqu'à ce tout ait été dépensé, de manière à ensuite bénéficier de Medicaid. Certains biens, comme votre maison, ne sont pas comptés. Beaucoup de personnes commencent à payer les soins en établissement de soins infirmiers de leur propre poche, jusqu'à ce qu'elles aient suffisamment dépensé pour avoir droit à Medicaid.

Il est possible que vous soyez couvert par Medicaid si vous répondez aux critères d'admissibilité du District de Columbia. Pour en savoir plus sur votre droit à Medicaid, contactez l'ADRC au **(202) 724-5626** ou le Projet de conseil en assurance-maladie de

George Washington (*George Washington Health Insurance Counseling Project*) au **(202) 994-6272**.

Bonne nouvelle ! Appelez l'ADRC pour bénéficier de l'aide de conseillers à votre écoute, qui vous aideront gratuitement dans la planification de soins de longue durée. Pour en savoir plus sur les types de services qui peuvent vous être disponibles, appelez le **(202) 724-5626** (les utilisateurs de **TTY** devront appeler le **711**) ou rendez-vous sur notre site Web, www.dcoa.dc.gov.

Options de financement personnel et privé

Assurance-maladie privée

Les plans d'assurance-maladie privée ne couvrent généralement que les problèmes de santé qui exigent des soins médicaux spécialisés de nature temporaire. Ils comprennent les assurances-maladies généralement offertes par l'employeur, l'Etat ou l'Administration fédérale (par exemple, le régime d'assurances-maladies des employés fédéraux). Ils ne sont pas conçus pour les soins de longue durée prolongés dans un établissement ni des soins de longue durée associés à des maladies chroniques telles que la maladie d'Alzheimer ou la maladie de Parkinson. Toutefois, certains régimes d'assurance-maladie peuvent couvrir les soins dans un établissement de soins infirmiers si celui-ci a signé un accord avec ce plan.

Assurance complémentaire de Medicare (Medigap)

L'assurance complémentaire de Medicare est une forme d'assurance privée pour laquelle les particuliers et les familles paient une prime annuelle. On l'appelle souvent « Medigap » parce qu'elle aide à compenser les « trous » (*gap*) dans la couverture d'assurance-maladie, comme la franchise et les co-assurances. La plupart des plans Medigap aident à payer les soins infirmiers spécialisés, mais uniquement pour la période de couverture par Medicare (voir les limitations à la couverture de Medicare, page 12).



Assurance pour soins de longue durée

L'assurance pour soins de longue durée couvre les frais de vos soins de longue durée. Une bonne police d'assurance pour soins de longue durée prévoit un montant fixe quotidien ou hebdomadaire pour aider à couvrir les frais des soins nécessaires dans une variété de situations.

Beaucoup pensent que l'assurance pour soins de longue durée ne couvrira que le coût des soins dans un établissement de soins infirmiers. Ce n'est pas le cas. Cette assurance couvre une variété de services privés et semi-privés, y compris les services de soins de santé à domicile, les aides ménagères, les soins de jour pour adultes et les frais de résidence assistée.

L'assurance pour soins de longue durée est-elle adaptée à votre cas ?

Une fois que vous déterminez que vous risquez d'avoir besoin un jour de soins de longue durée, il convient d'envisager l'achat d'une police d'assurance pour soins de longue durée ainsi que les moyens de la payer. Les particuliers achètent une assurance pour soins de longue durée pour différentes raisons :

- Éviter de dépenser leurs ressources matérielles pour des soins de longue durée
- Réduire la probabilité de devoir s'inscrire à Medicaid

- Avoir plus de choix en matière de types de soins reçus
- Protéger leurs proches contre l'obligation d'avoir un jour à payer ou fournir des soins
- Avoir une très forte probabilité de voir les soins de longue durée devenir un jour nécessaires

Vos revenus, vos ressources financières, votre situation de famille et vos facteurs de risque personnels déterminent si vous avez besoin d'une assurance pour soins de longue durée ou si vous pouvez vous la permettre. Une police d'assurance pour soins de longue durée n'est pas pour tout le monde. Pour certains, elle constitue un moyen abordable et matériellement intéressant de s'assurer. Pour d'autres, soit la prime est trop coûteuse, soit les prestations auxquelles elle donne droit n'en valent pas le montant. Utilisez la feuille de calcul personnelle pour vous aider à évaluer vos besoins en assurance pour soins de longue durée.

N'achetez pas une police d'assurance pour soins de longue durée si les ressources financières que vous voulez protéger sont peu importantes ou si, une fois les primes payées, vous avez des difficultés à payer vos factures d'eau, de gaz et d'électricité, la nourriture ou les médicaments. Pour plus d'informations sur les polices d'assurance pour soins de longue durée, contactez :

- Le Projet de conseil en assurance-maladie (HICP, **Health Insurance Counseling Project**) offert par l'École de Droit de l'Université George Washington, qui aide gratuitement les résidents du District de Columbia âgés de plus de 60 ans et couverts par Medicare et Medicaid en leur offrant un service de conseil, de défense de leurs intérêts en matière d'assurances-maladies, un accès public et privé aux soins médicaux et de l'aide dans la résolution des factures médicales. Pour plus d'informations, appelez le **(202) 994-6272**.
- L'Association nationale des commissaires aux assurances (NAIC, **National Association of Insurance Commissioners**) représente les organismes de réglementation des assurances-maladie de l'État et propose une publication gratuite appelée « A Shopper's Guide to LTC Insurance » (Guide d'achat des assurances pour soins de longue durée). Vous pouvez vous rendre sur http://www.naic.org/store_pub_consumer.htm pour consulter le guide, ou appeler la ligne sans frais NAIC d'assistance du consommateur au **(866) 470-NAIC (6242)**.
- Le Département des assurances, des valeurs mobilières et de la banque du District de Columbia (**DISB, D.C. Department of Insurance, Securities, and Banking**), un organisme de réglementation des services financiers, publie des guides pour informer le consommateur sur les services financiers et les services d'assurances. Le guide du consommateur DISB comprend des informations qui aident le

consommateur à éviter d'être victime de fraude ou de pratiques commerciales déloyales et frauduleuses. Pour plus d'informations, appelez le **(202) 727-8000** ou visitez le site www.disb.dc.gov.

Assurance invalidité de courte durée et de longue durée

Les résidents des établissements de soins infirmiers du District de Columbia sont parmi les plus jeunes aux États-Unis. Si vous êtes actuellement employé, il est conseillé de vous renseigner pour savoir si votre employeur vous fournit une assurance invalidité de courte ou de longue durée. Certaines entreprises offrent cette protection à leurs employés moyennant une prime mensuelle très abordable, qui peut souvent être déduite de votre chèque de paie. Elle constitue une façon de protéger vos revenus en cas d'invalidité tout en prévoyant les moyens financiers qui vous permettront de couvrir vos besoins en matière de soins de longue durée. L'assurance invalidité est purement un mécanisme de remplacement de vos revenus. Si votre employeur ne l'offre pas, un grand nombre d'assurances privées les offrent au grand public.

Sensibilisation et assistance accrue du consommateur

Les personnes âgées, les personnes handicapées et leurs familles, amis et voisins sont tous des acteurs essentiels à prendre en considération lorsqu'il s'agit d'assurer une bonne qualité des soins dans tout système de soins de santé. La disponibilité d'informations pertinentes et en temps opportun peut permettre à chacun de prendre une part active et informée dans les soins. Ces informations peuvent également permettre aux personnes concernées d'obliger le système de soins de santé à prendre ses responsabilités au niveau de la qualité des services et du soutien devant être fournis. À cette fin, le Ministère américain de la Santé et des Services sociaux, Centres Medicare et Medicaid (CMS, *Centers for Medicare and Medicaid*) cherche à mettre de plus en plus d'informations à la portée de tous. Le site Web CMS, www.Medicare.gov, offre un site de comparaison d'établissements de soins infirmiers, le site *Nursing Home Compare* (<http://www.medicare.gov/nursinghomecompare/search.html>), ainsi que d'autres informations de grande importance pour les consommateurs, les familles et leurs amis à la recherche d'informations concernant vos besoins et souhaits dans votre planification. Le Centre de ressources pour les personnes âgées et handicapées (ADRC) est là pour vous aider, car la planification de vos besoins en matière de soins de longue durée peut parfois sembler complexe, voire impossible. Vous pouvez vous faire aider en appelant l'ADRC au **311**, ou encore au **(202) 724 -5626**.

4. Options de soins de longue durée

Bon nombre d'entre nous serons un jour confrontés à des circonstances difficiles et devons prendre des décisions délicates en matière de soins de longue durée, que ce soit pour nos proches ou pour nous-mêmes. C'est là que la planification des besoins en soins de longue durée peut se révéler positive pour tous ! Avec une population vieillissante, le gouvernement du District de Columbia réalise l'importance d'une planification anticipée des soins de longue durée. La planification peut réduire le stress et assurer que les ressources soient utilisées au mieux.

Commencez dès maintenant avec une visite au Centre de ressources pour les personnes âgées et handicapées du District de Columbia (ADRC)

Le Bureau de DC pour les personnes âgées a créé le Centre de ressources pour les personnes âgées et handicapées (ADRC, *Aging and Disability Resource Center*) afin de mieux aider les personnes âgées, les personnes handicapées et leurs aidants du District de Columbia à accéder aux ressources en soins de longue durée.

L'ADRC est à votre disposition pour discuter de vos options actuelles et futures. Un conseiller vous expliquera les services disponibles, les conditions d'admissibilité, ainsi que les moyens financiers nécessaires et vous aidera, lors de la planification, à déterminer vos besoins et préférences. L'ADRC est là pour vous aider à prendre des décisions sur vos besoins en soins de longue durée. Pour recevoir cette aide, appelez le **(202) 724 - 5626**.

Qui va s'occuper de vous ou de votre proche ?

La plupart des personnes qui ont besoin d'aide dans les actes de la vie quotidiennes n'ont pas besoin d'être admises dans un établissement de soins infirmiers pour recevoir l'aide appropriée. Un large éventail de moyens d'assistance et de services de soins de longue durée sont proposés aux personnes âgées et aux personnes handicapées pour leur permettre de rester dans leur communauté. Les services suivants sont des exemples de solutions alternatives aux établissements institutionnels:

Services de soins personnels et de santé à domicile

Les services de soins personnels permettent d'engager un prestataire rémunéré pour aider dans les tâches quotidiennes à domicile. Il s'agit notamment d'aide au niveau du bain, de l'hygiène personnelle, de l'habillement, de la préparation de repas, des courses, du ménage,

de la lessive, de l'exercice physique, des transports, des rendez-vous médicaux, et de la vie associative.

Les services de soins de santé à domicile permettent à la personne de recevoir chez elle certains types de soins spécialisés. Ces services impliquent généralement les soins prodigués par une infirmière, y compris le soin des plaies, l'oxygénothérapie et l'administration de médicaments.

Où puis-je bénéficier de services de soins personnels et de services de santé à domicile ?

Famille et amis

En fonction de vos besoins, vous pouvez vous faire aider dans les actes de la vie quotidienne à votre domicile par des membres de votre famille ou faire appel à des organismes publics ou des groupes de bénévoles. Plusieurs organismes et programmes peuvent vous aider à organiser et / ou à offrir une compensation financière à votre famille et vos amis pour leur aide dans les soins personnels et services de santé à domicile.



Soins de santé à domicile

Si vous pensez avoir besoin de soins à domicile et que votre famille ne peut pas assurer elle-même tous les soins dont vous avez besoin, vous-même ou votre famille devriez peut-être prendre contact avec un organisme de soins de santé à domicile pour bénéficier chez vous de soins infirmiers ou auxiliaires. Appelez l'ADRC au **(202) 724-5626** pour en savoir plus sur les organismes de soins de santé à domicile dans la région du District de Columbia.

Soins de jour pour adultes

Les soins de jour pour adultes sont un service fourni aux personnes âgées et aux personnes handicapées qui ont des besoins de santé à long terme et nécessitent une assistance pendant la journée afin d'éviter ou de différer le placement en établissement de soins infirmiers. Beaucoup de personnes bénéficiant des soins de jour pour adultes souffrent de déficiences physiques ou cognitives liées à des problèmes cardiaques, une diminution des facultés mentales (« démence »), un accident cérébrovasculaire, au diabète ou à l'hypertension. Des services médicaux, sociaux, nutritionnels et récréatifs sont prévus qui peuvent comprendre: la thérapie par l'art et la musique, les conseils en nutrition et repas, les services sociaux, les transports, la gestion des médicaments, la physiothérapie, l'ergothérapie, l'orthophonie, la podologie, et la coordination des soins avec les médecins.

Ces services permettent aux aidants de s'occuper de leurs responsabilités et besoins personnels en sachant que leur proche se trouve dans un environnement où l'on prend soin de lui ou elle. Les aidants peuvent également bénéficier de possibilités d'éducation, de services de conseils et de groupes de soutien proposés par les centres de soins de jour pour adultes. Pour plus d'informations sur les centres de soins de jour pour adultes du District de Columbia, appelez l'ADRC au **(202) 724-5626**.

Moyens d'assistance et services communautaires

Villages de séniors

Des organisations de quartier se sont développées dans tout le pays pour soutenir les aînés dans leur choix de rester toute leur vie chez eux, sans partir en communauté de retraite, résidence de vie assistée ou établissement de soins infirmiers.

Les villages sont des organismes sans but lucratif qui œuvrent pour établir un lien entre les résidents âgés et la vie associative/culturelle de leur quartier, ainsi qu'avec des services fiables de soins de santé et ménagers dans l'intention d'encourager et d'aider les

habitants à ne pas abandonner leur cadre de vie habituel. Des bénévoles de tous âges du quartier assurent une grande partie des services et activités. Le village engage généralement un administrateur et il est supervisé par un conseil composé de résidents locaux. Ses activités sont couvertes par des dons et les cotisations des membres. Voici quelques exemples de villages de séniors dans le District de Columbia :

Capitol Hill Village

Capitol Hill Village peut aider à organiser de l'aide au niveau de la maison et dans les moyens d'assistance liés à la vie associative, y compris la participation aux activités. Capitol Hill Village est un organisme dit « bénévole avant tout », autrement dit, 80 % des demandes de service sont remplies par des bénévoles. Le reste des demandes de services, qui sont payantes, sont organisées avec des prestataires privilégiés. Les activités sont pour l'essentiel gratuites, sauf pour les sorties en groupe au théâtre ou à des événements musicaux. Capitol Hill Village offre des cotisations annuelles à prix extrêmement réduit aux personnes à faible revenu, grâce à la générosité de donateurs privés, de fondations et du gouvernement du District de Columbia. Pour plus d'informations, appelez le **(202) 543-1778**.

Dupont Circle Village

Dupont Circle Village fait le lien entre ses membres et divers services et activités culturelles et sociales. L'adhésion permet aux participants de maintenir leur santé et d'assurer l'entretien de leur maison à mesure qu'ils vieillissent. Dupont Circle Village aide les résidents de Dupont Circle à conserver leur autonomie en leur fournissant de l'aide, principalement par l'intermédiaire de bénévoles, mais aussi en les mettant en relation avec des prestataires vérifiés en fonction de leurs besoins liés à la maladie, l'invalidité, les difficultés matérielles temporaires, l'entretien de leur logis. Dupont Circle Village favorise les événements culturels et sociaux afin de permettre l'inclusion sociale et de créer un quartier où il fait bon vivre. Des cotisations réduites sont disponibles pour les résidents à faible revenu. Pour plus d'informations, appelez le **(202) 436-5252**.

Northwest Neighbors Village

Northwest Neighbors Village (NNV) est un organisme à adhésion volontaire à but non lucratif créé pour aider les citoyens de Chevy Chase D.C. à vivre chez eux confortablement et en toute sécurité à mesure qu'ils vieillissent. Un simple appel téléphonique à une ligne d'assistance permet aux membres du NNV d'accéder à un réseau local de bénévoles et prestataires de services professionnels vérifiés coordonné au niveau central. La majorité des demandes de services sont satisfaites gratuitement par le corps de bénévoles dévoués du NNV. Le reste des demandes est assuré par des professionnels rémunérés directement par les membres. Les services comprennent le transport aux

rendez-vous médicaux, à l'épicerie et la pharmacie, l'assistance en matière de technologie, la recommandation de prestataires professionnels, et les invitations à des activités sociales et culturelles. Les résidents de moyens modestes de Chevy Chase peuvent demander à bénéficier de tarifs d'adhésion réduits. Pour plus d'informations, appelez le **(202) 777-3435**.



Palisades Village

Palisades Village est une organisation associative à but non lucratif qui se consacre à assurer aux personnes de 50 ans ou plus résidant dans les communautés de Palisades et de Foxhall le soutien dont elles ont besoin pour vivre chez elles à mesure qu'elles vieillissent. Par l'intermédiaire principalement d'un corps actif de bénévoles du quartier, Palisades Village offre son assistance au niveau des transports et des courses, de l'accès à des activités sociales et culturelles, du soutien dans l'entretien de la maison, et de nombreux autres services qui permettent aux membres de demeurer chez eux confortablement et en toute sécurité tout en étant connectés activement à la vie associative du village. Pour plus d'informations, appelez le **(202) 244-3310**.

Pennsylvania Avenue Village East

Village East est un organisme communautaire sans but lucratif conçu pour fournir des services et programmes de soutien visant à aider les résidents de 50 ans et plus qui vivent le long de Pennsylvania Avenue, à l'est de la rivière Anacostia, à conserver un mode de

vie sain et indépendant dans leur propre résidence aussi longtemps que possible. Pennsylvania Avenue Village East a pour objectif d'aider les résidents âgés à conserver un mode de vie sain et équilibré grâce à une variété de services et de programmes. Pour de plus amples informations, appelez le **(202) 657-6160**, ou si vous désirez des renseignements sur les villages d'aînés du District de Columbia, appelez l'ADRC au **(202) 724-5626**.

Village de séniors The Keys to Canaan

The Keys to Canaan est un organisme à but non lucratif 501(c)(3) dont la mission est d'aider les parents à établir des relations familiales sur des bases saines. En 2013, The Keys to Canaan a inauguré le Ward 7 Senior Village dans le but d'aider les personnes âgées de 55 ans ou plus vivant dans cette communauté à maintenir leur qualité de vie en leur fournissant un soutien au niveau des repas, de l'exercice, des transports, de la camaraderie, des petites réparations chez soi, et tout ce qui touche l'accès à l'informatique, la copie / impression et la télécopie. Pour plus d'informations, appelez le **(202) 253-9780**.

Angels of Hope Ministries

Angels of Hope Ministries se trouve dans la région Sud-Est de Washington D.C., zone de la Communauté Hillside, où la Révérende Claudia H. Harrison a eu l'inspiration de développer un village de séniors en collaboration avec le DCOA. La Révérende Harrison a indiqué que le village de sénior avait été créé pour proposer une communauté de voisins encourageant un esprit de voisinage et d'appartenance. Le village de séniors d'Angels of Hope Ministries offre également des programmes et ressources pour une vie plus enrichissante pour les aînés à mesure qu'ils vieillissent chez eux. Pour plus d'informations, appelez le **(202) 344-6656**.

Établissements de vie assistée

Les établissements de vie assistée sont destinés aux personnes qui ont besoin d'aide dans certaines de leurs activités quotidiennes, mais ne nécessitent pas une aide constante. Ils peuvent constituer un moyen de combler le fossé entre la vie chez soi et la vie dans un établissement de soins infirmiers. Le terme « vie assistée » peut signifier différentes choses dans différents établissements. Les établissements de vie assistée n'offrent pas tous les mêmes services.

Les établissements de vie assistée fournissent une assistance dans les activités quotidiennes telles que le bain, l'habillage et aller aux toilettes. Ils peuvent également aider dans les activités dont la plupart des gens s'occupent eux-mêmes, notamment la

prise de médicaments ou l'utilisation de gouttes dans les yeux ou encore aller aux rendez-vous ou préparer les repas. Les résidents vivent souvent dans leur propre chambre ou un appartement dans le bâtiment et mangent certains ou tous leurs repas dans une salle à manger commune. Des activités sociales et récréatives sont généralement proposées. Certains de ces établissements offrent également des services de santé sur place. Dans la plupart des cas, les résidents de ce type d'établissement paient un loyer mensuel régulier, ainsi que des frais supplémentaires pour les services rendus. Il est important que vous contactiez l'établissement pour vous assurer qu'il répondra à vos besoins.

Communautés de retraite avec soins de longue durée (CCRC)

Les Communautés de retraite avec soins de longue durée (CCRC, *Continuing Care Retirement Communities*) sont des communautés de retraite qui offrent plus d'un type de logement et différents niveaux de services de soins. Une même communauté compte des maisons individuelles aussi bien que des appartements où les résidents continuent à vivre de façon autonome. Ce type de communauté de retraite est également doté d'un établissement de vie assistée destiné aux personnes qui ont besoin d'une certaine assistance dans les soins quotidiens et d'un établissement de soins infirmiers pour celles qui exigent plus de soins.

Les résidents passent d'un type de logement à l'autre en fonction de leurs besoins, mais restent généralement dans la communauté de retraite. Si vous envisagez de vivre dans une communauté de retraite CCRC, renseignez-vous sur l'établissement de soins infirmiers qui en fait partie. Vous trouverez des renseignements sur la qualité de l'établissement de soins infirmiers sur le site Nursing Home Comparer (« Comparateur d'établissements de soins infirmiers ») (www.medicare.gov). Par ailleurs, le rapport d'inspection de l'établissement de soins infirmiers doit être affiché dans l'établissement.

Votre contrat avec la communauté de retraite stipulera généralement que vous devrez utiliser l'établissement de soins infirmiers intégré à la communauté si vous avez besoin de soins médicaux. Certaines communautés de retraite n'accepteront dans leur établissement de soins infirmiers que les personnes qui ont précédemment vécu dans une autre partie de la communauté de retraite, comme la résidence de vie assistée ou un appartement / maison indépendant.

Les communautés de retraite CCRC exigent généralement le paiement d'un droit d'entrée très important avant l'emménagement, ceux-ci étant suivis du paiement de mensualités. Si vous envisagez d'emménager dans une communauté de retraite CCRC, vérifiez si elle est agréée et faites-vous conseiller dans la sélection de ce type de communauté par la CARFCCAC (*Commission on Accreditation of Rehabilitation Facilities and the Continuing Care Accreditation Commission*), la Commission d'accréditation des

établissements de réadaptation et la commission d'accréditation des soins de longue durée, en composant le **(202) 587-5001** ou en vous rendant sur www.carf.org.

Alternatives institutionnelles

Il peut arriver un moment où vous ou un de vos proches ne pourrez plus être pris en charge de manière adéquate dans un cadre de vie autonome. Cela peut être dû au fait qu'aucun proche n'est disponible pour vous aider dans les soins nécessaires. Ou une fragilité croissante due à la vieillesse ou à une incapacité mentale (comme la maladie d'Alzheimer) ou physique (par exemple, un grave accident cérébrovasculaire ou une blessure invalidante) vous oblige au changement. Dans ces situations, les soins de longue durée dont vous avez besoin ne pourront être prodigués que dans un environnement institutionnalisé. Ce type d'établissement assure des soins 24 heures sur 24 et sept jours sur sept.



Maisons de soins infirmiers

Le coût des moyens d'assistance et des services de soins de longue durée, en particulier les maisons de soins infirmiers (ou maisons de repos ou de retraite), est élevé. Le coût annuel moyen d'une maison de soins infirmiers aux États-Unis, qui correspond par ailleurs à la moyenne pour le District, s'élève à environ 107 128 dollars. Les soins de longue durée dispensés à domicile par des aidants rémunérés coûtent en moyenne environ 40 000 dollars par an.

Si vous pensez que des soins en établissement de soins infirmiers conviendront mieux que des soins à domicile dans votre cas ou celui d'un de vos proches, vous pouvez vous renseigner sur les établissements de votre région et les comparer à ceux proposés à travers les États-Unis. Vous trouverez ces renseignements auprès des Centres Medicare et Medicaid (CMS, *Centers for Medicare and Medicaid*), qui ont pour objectif d'éduquer le consommateur sur les établissements de soins infirmiers aux États-Unis en général. Vous pouvez consulter les détails d'un établissement particulier sur www.medicare.gov. Le Centre de ressources pour les personnes âgées et handicapées (ADRC) saura également vous fournir des informations sur les établissements de soins infirmiers du District de Columbia.

Établissements résidentiels communautaires (CRF)

Les Établissements résidentiels communautaires (CRF, *Community Residential Facilities*) hébergent en général quatre à quatorze résidents dans un cadre supervisé, sous licence du département de la Santé du District de Columbia. Ces établissements constituent un environnement qui rappelle davantage un logement normal qu'une maison de soins infirmiers et ils favorisent l'acquisition des compétences indispensables pour une bonne réinsertion sociale, comme la formation continue et l'aide à l'emploi, le traitement de la toxicomanie et le soutien moral. L'ADRC peut vous fournir des informations sur les établissements résidentiels communautaires du District de Columbia.

Établissements de soins intermédiaires pour les personnes souffrant de troubles du développement (ICF/DD)

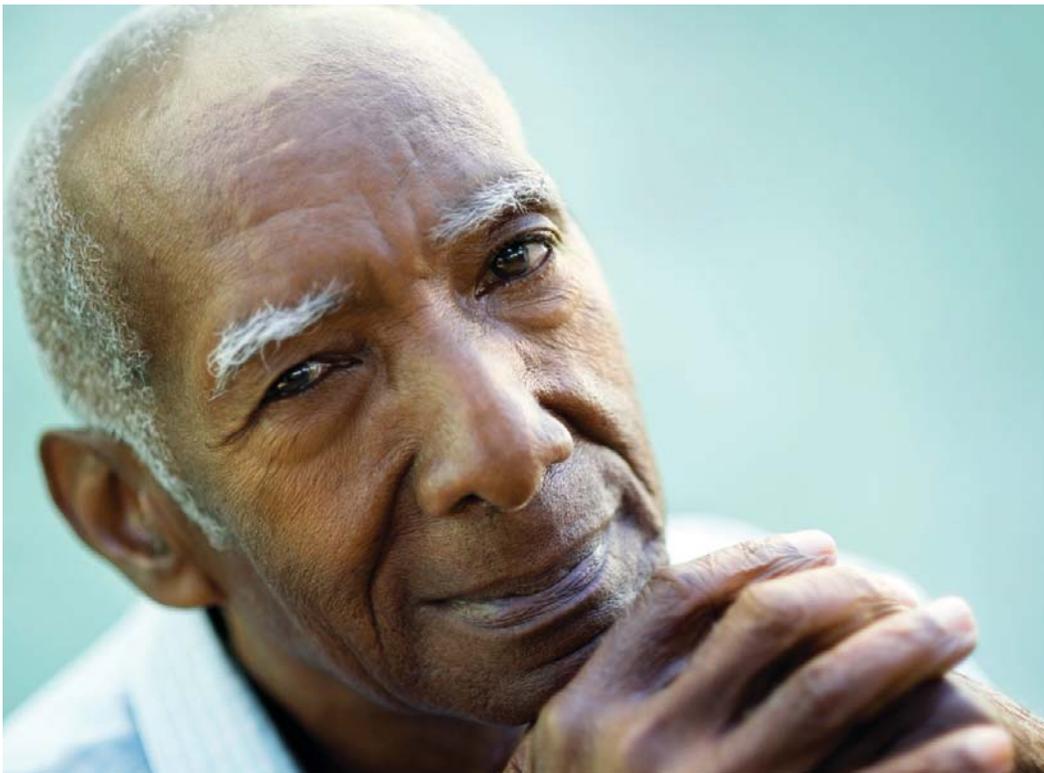
Les Établissements de soins intermédiaires pour les personnes souffrant de troubles de développement (ICF/DD, *Intermediate Care Facilities for People with Developmental Disabilities*) offrent une couverture Medicaid aux personnes atteintes de handicaps spécifiques qui satisfont aux exigences d'admissibilité financière du programme Medicaid. Ces services sont fournis en milieu institutionnel en chambres à quatre lits ou plus pour les personnes souffrant d'une déficience intellectuelle et autres troubles connexes. Beaucoup de personnes sont incapables de marcher, souffrent de troubles

épileptiques, de troubles du comportement, de maladie mentale, de déficience visuelle ou auditive, ou d'une combinaison de ces problèmes.

Ces établissements de soins de longue durée sont essentiels pour les résidents du District, en particulier pour ceux dont les soins sont complexes. Le département des Services aux personnes handicapées (*Department on Disability Services*) peut vous fournir des informations sur les Établissements de soins intermédiaires pour les personnes souffrant de troubles de développement dans le District de Columbia. Pour plus d'informations, contactez le département des Services aux personnes handicapées au **(202) 730-1700**.

Soins palliatifs

Les soins palliatifs offrent au patient un moyen de prendre soin de lui dans les circonstances particulières que constitue la phase terminale d'une maladie (patients dont il a été médicalement déterminé qu'il leur reste moins de six mois à vivre) et d'aider sa famille. Les soins palliatifs comprennent les soins physiques et le conseil. Les soins palliatifs n'ont pas pour objet de guérir une personne lorsque la fin est inévitable, mais d'assurer le confort du patient en phase terminale et de sa famille.



Si vous avez droit aux soins palliatifs, vous avez droit à un éventail complet de services offerts par une équipe de prestataires. Vous pouvez recevoir des services médicaux et de soutien qui répondent à vos besoins (par exemple, soins infirmiers, médicaux, sociaux, de

conseil, aide-ménagère). Les soins palliatifs mettent à votre disposition une équipe de médecins, infirmières / infirmiers, aides-soignants à domicile, travailleurs sociaux, conseillers et bénévoles formés pour vous aider ainsi que votre famille à faire face à la maladie. En fonction de votre état, vous pouvez obtenir des soins palliatifs dans un établissement de soins palliatifs, un hôpital ou établissement de soins infirmiers. Vous pouvez également recevoir des soins palliatifs à votre domicile, sans devoir être confiné(e) à la maison pour y avoir droit. Pour plus de renseignements sur les services de soins palliatifs offerts dans le District de Columbia, appelez l'ADRC au **(202) 724-5626**.

Les soins palliatifs sont-ils couverts par Medicare ?

Medicare couvre les soins palliatifs des patients en phase terminale qui préfèrent recevoir ce type de soins plutôt que de poursuivre un traitement. Medicare aide à payer les soins palliatifs si les conditions suivantes sont remplies :

- Vous avez droit à Medicare partie A (*Medicare Part A*)
- Votre médecin et le directeur médical de l'établissement de soins palliatifs certifie que votre espérance de vie, même avec un traitement, est de six mois ou moins
- Vous signez une déclaration indiquant que vous optez pour des soins palliatifs, par exemple la gestion de la douleur, plutôt que pour un traitement visant à soigner votre maladie
- Votre état en phase terminale est documenté dans votre dossier médical, et
- Vous recevez des soins d'un organisme de soins palliatifs agréé par Medicare

Pour plus d'informations sur la couverture des soins palliatifs par Medicare et sur les personnes qui y ont droit, procurez-vous un exemplaire gratuit de la brochure « *Medicare Hospice Benefits* » (Couverture des soins palliatifs par Medicare). Pour en commander un exemplaire, appelez **(800) MEDICARE (1-800-633-4227)**. Pour les utilisateurs d'ATS, composer le **(877) 486-2048**.

Pendant combien de temps puis-je bénéficier de soins palliatifs ?

Les soins palliatifs sont destinés aux personnes dont l'espérance de vie est de six mois au maximum si la maladie suit son cours normal. Si la personne vit au-delà de six mois, elle peut continuer à recevoir des soins palliatifs si le directeur médical ou un autre médecin de l'établissement de soins palliatifs certifie à nouveau que le patient est en phase terminale. Il est important de noter que les soins palliatifs sont assurés par période de prestations. Le bénéficiaire peut recevoir des soins palliatifs pendant deux périodes de 90 jours, suivies d'un nombre illimité de périodes de 60 jours. Au début de chaque période, le directeur médical ou un autre médecin de l'établissement de soins palliatifs doit certifier à nouveau que le patient est en phase terminale pour qu'il puisse continuer à recevoir des soins palliatifs. La période de prestations commence le jour où le patient

commence à recevoir des soins palliatifs, et elle se termine lorsque la période de 90 jours ou 60 jours se termine.

Fin des soins palliatifs

Si la santé de la personne qui reçoit les soins palliatifs s'améliore, ou si sa maladie entre en rémission, elle n'a plus besoin de soins palliatifs. En outre, un patient bénéficie toujours du droit de mettre fin à ses soins palliatifs à tout moment, quelle qu'en soit la raison. Si le patient choisit d'arrêter les soins palliatifs, il retourne au type de couverture Medicare dont il bénéficiait avant de choisir le programme de soins palliatifs (par exemple, un traitement contre sa maladie en phase terminale). Tant que le patient y a droit, il peut reprendre les soins palliatifs à tout moment.

Medicare couvre les services de soins palliatifs suivants lorsqu'ils sont nécessaires pour prendre soin de votre maladie en phase terminale et des troubles connexes :

- Services de médecins
- Soins infirmiers
- Matériel médical (par ex., fauteuils roulants ou déambulateurs)
- Fournitures médicales (tels que pansements et cathéters)
- Médicaments pour le contrôle des symptômes ou le soulagement de la douleur (certains établissements pourront exiger le paiement d'une quote-part pour certains médicaments)
- Services d'aide-soignant(e) en soins palliatifs ou d'aide-ménagère
- Kinésithérapie et ergothérapie
- Services d'orthophonie
- Services d'assistance sociale
- Diététicien(ne)
- Consultations en matière de gestion du deuil et du chagrin pour vous et votre famille
- Soins hospitaliers de courte durée (pour la douleur et la gestion des symptômes)

- Soins de relève de courte durée (certains établissements pourront exiger une petite quote-part), et
- Tous les autres services Medicare couverts nécessaires pour gérer votre douleur et tous autres symptômes liés à votre maladie en phase terminale, tel que recommandés par votre équipe de soins palliatifs.

Soins de relève et soutien des aidants

Les soins de relève sont des soins temporaires ou de courte durée destinés à soulager les aidants dits « naturels » (non rémunérés), généralement des membres de la famille. Certains soins de relève concernent les aidants professionnels qui se rendent au domicile de la personne. Les soins de relève peuvent également être fournis dans les établissements de soins de jour pour adultes, dans les établissements de soins infirmiers et dans les établissements de soins palliatifs pour les soins de nuit.

Le DCOA apporte son soutien aux aidants des personnes âgées du District en leur assurant une éducation dans ce domaine, de l'aide dans le nettoyage de printemps et le remboursement de leurs frais liés aux soins qu'ils procurent. L'agence travaille également avec le D.C. Caregiver Institute ou Institut des aidants du District de Columbia pour promouvoir les services de formation, d'éducation, de recherche et de soutien à l'intention des aidants des personnes âgées du District. Ce service est gratuit pour les résidents du District. Pour de plus amples informations sur le soutien des aidants et les soins de relève, appelez l'ADRC au **(202) 724-5626**.

Programmes de transition aux soins de longue durée

Les soins en établissement spécialisé ont un rôle important à jouer dans les soins de longue durée. Toutefois, la plupart des gens préfèrent, dans la mesure possible, recevoir des soins à leur propre domicile et dans bien des cas, après un séjour dans un établissement, beaucoup sont capables de recommencer à vivre seuls avec les moyens d'assistance et les services appropriés. Le gouvernement du District de Columbia a mis en œuvre une série de programmes pour aider les résidents (1) à rester dans leur communauté aussi longtemps que possible, et (2) y retourner après un séjour dans un établissement.

Programmes du District de Columbia destinés à aider les résidents à ne pas rester dans un établissement de soins de longue durée

Le Bureau de DC pour les personnes âgées (DCOA) propose une gamme de programmes d'assistance en matière de logement, de transports, de repas livrés à domicile, de soutien des aidants, et de soins de relève pour aider les résidents à partir d'un établissement de soins de longue durée pour retourner dans leur communauté. Il existe également des services offrant un soutien continu aux personnes qui choisissent de ne pas rester dans un établissement de soins intermédiaires pour les personnes souffrant de déficiences intellectuelles.

Planification en vue de la sortie d'hospitalisation

L'Équipe de planification de la sortie d'hospitalisation (*Hospital Discharge Planning Team*) de l'ADRC offre dans le District de Columbia une assistance aux hôpitaux durant le processus de planification de la sortie d'hospitalisation en offrant un soutien et des ressources aux patients de 60 ans ou plus et aux personnes handicapées de 18 à 59 ans. Cette aide permettra à ces résidents de vivre en toute autonomie dans la communauté au lieu de devoir résider dans un établissement de soins de longue durée.

Initiative dite « L'argent suit la personne »

L'initiative dite « L'argent suit la personne » (MFP, *Money Follows the Person*) se spécialise dans le transfert dans leur communauté de personnes âgées et des personnes handicapées qui ont droit à Medicaid hors de l'établissement où elles se trouvent. L'initiative MFP assure une disponibilité téléphonique 24/7 et son personnel comprend des intervenants d'urgence certifiés. Elle coordonne ses activités avec ses partenaires de l'Équipe du médiateur (*Ombudsman Team*) de l'AARP, les Équipes de planification de la transition et la sortie d'hospitalisation (*Transition and Hospital Discharge Planning Teams*) de l'ADRC pour assurer des services aux personnes couvertes par l'initiative MFP. Pour en savoir plus sur cette initiative, contactez l'ADRC au (202) 724-5626 ou rendez-vous sur notre site Web, www.dcoa.dc.gov.

Plan d'intégration à la communauté Olmstead du District de Columbia

Le plan d'intégration à la communauté Olmstead du District de Columbia est un programme conçu pour aider les personnes handicapées dans leur transfert d'un établissement vers une vie dans leur communauté. En 1999, la Cour suprême des États-Unis, à Olmstead, États-Unis, a statué que chacun a le droit de vivre dans sa communauté si tel est son choix. Vous pouvez discuter de vos désirs et souhaits, ainsi que des

ressources appropriées pour vivre dans votre communauté avec votre famille, vos aidants et votre équipe médicale. Le Plan Olmstead (*Olmstead Plan*) du District (D.C. : *One Community for All* - Une communauté pour tous) vise à faire sortir les personnes handicapées du cadre institutionnel et les garder hors de celui-ci et à les installer dans un milieu communautaire avec les moyens d'assistance appropriés. Pour en savoir plus sur le Plan Olmstead, contactez le Bureau des Droits de l'Invalidité (*Office of Disability Rights*) au **(202) 724-5055** ou, pour les utilisateurs d'ATS (*TTY*) : **(202) 727-3363**.

Choix de logements dans la communauté

Certains habitants du District vivant dans un établissement de soins de longue durée peuvent vouloir retourner dans leur communauté mais ne disposent pas toujours de leur propre maison ou appartement. D'autres peuvent déjà vivre dans leur communauté et avoir besoin d'une assistance financière en raison du coût élevé du logement dans le District de Columbia. L'Administration du District de Columbia s'efforce continuellement d'augmenter le nombre de logements abordables dans toute la ville, reconnaissant en particulier que les personnes âgées et les personnes handicapées (dont la plupart ont des revenus fixes) sont deux des groupes les plus touchés par la pénurie de logements abordables.

Logements locatifs abordables

L'Agence pour le logement du District de Columbia (DCHA, *D.C. Housing Authority*) offre, grâce à trois types de programmes, une assistance aux personnes à faible revenu pour leur permettre de trouver un logement abordable, de qualité et qui privilégie leur sécurité :

- La DCHA possède et gère, dans l'ensemble du district de Columbia, 56 propriétés de logements sociaux qui fournissent des logements à loyer réduit aux familles à très faible revenu, aux personnes âgées et aux personnes handicapées. Les locataires consacrent jusqu'à 30 % de leur revenu au loyer.
- Le Programme de bons pour options de logement (*Housing Choice Voucher Program*, autrefois connu sous le nom de « Section 8 »), un important programme d'aide au loyer du gouvernement fédéral, donne aux participants la possibilité de vivre dans la communauté de leur choix. Une fois qu'un participant qualifié reçoit un bon, il est autorisé à trouver un logement locatif dans toute propriété privée dans la ville, à condition que ce logement satisfasse aux normes de juste valeur locative (*Fair Market Rent*) établies par le ministère américain du Logement et du Développement urbain (HUD, *Department of Housing and Urban Development*).

- Le Programme de réadaptation modérée (*Moderate Rehabilitation Program*) comprend des communautés d'appartements dans tout Washington, D.C., qui sont la propriété de particuliers ou d'entreprises individuelles. L'assistance fournie est dite « basée sur un projet » (*project-based*) ou « basée sur un logement » (*unit-based*). Cela signifie que, lorsqu'il déménage, le locataire ne peut pas prendre avec lui la subvention dont il bénéficie. Pour de plus amples renseignements sur les programmes de logement ou pour savoir si vous avez droit à l'aide au logement, contactez le centre d'appels de la DCHA au **(202) 535-1000**.

Aide à l'amélioration du logement

Si vous avez déjà une maison et que vous avez besoin d'y apporter des améliorations, vous disposez de plusieurs autres programmes qui pourront vous être utiles.

Programme d'amélioration de l'accessibilité aux personnes handicapées

Le Programme d'amélioration de l'accessibilité aux personnes handicapées (HAIP, *Handicapped Accessibility Improvement Program*) fournit des subventions pouvant aller jusqu'à 30 000 dollars pour des modifications éliminant les obstacles physiques d'un logis pour les personnes souffrant de déficience motrice ou autres déficiences physiques. Les améliorations autorisées comprennent les rampes pour fauteuils roulants, les télésièges, l'élargissement des portes et les modifications aux salles de bains. Pour y avoir droit, votre revenu familial doit être égal ou inférieur aux lignes directrices établies par le HUD. Celles-ci sont basées sur la taille de la famille et changent tous les ans.

Pour plus d'informations sur ce programme, veuillez prendre contact avec le département du Logement et du développement urbain du District de Columbia (DHCD, *D.C. Department of Housing and Community Development*) au **(202) 442-7200** ou rendez-vous sur www.dhcd.dc.gov pour en savoir plus sur les limites de revenus actuelles.

Programme de remise en état des maisons individuelles

Le Programme de remise en état des maisons individuelles (SFRRP, *Single-Family Residential Rehabilitation Program*) est conçu pour aider les ménages à financer les réparations de leur logis qui corrigent les infractions au code du logement du District. Le financement peut être utilisé pour faire des travaux tels que la réparation de murs et planchers, le remplacement de fenêtres, les réparations de plomberie et des systèmes de chauffage. Un prêt de jusqu'à 75 000 dollars est disponible pour chaque projet. Le programme offre également une subvention séparée allant jusqu'à 15 000 dollars pour le remplacement du toit.

Pour y avoir droit, le demandeur doit :

- Être propriétaire de son logis, celui-ci étant sa résidence principale
- Être à jour dans le paiement de tous les impôts fédéraux et du District
- Avoir un dossier de crédit acceptable, et
- Satisfaire aux exigences d'admissibilité du revenu du ménage.

Dans le cas des personnes âgées qui ont droit au programme, les premiers 10 000 dollars du prêt seront différés aussi longtemps qu'elles restent propriétaires du logis et y vivent. Le Programme de remise en état des maisons individuelles offre aussi des subventions pour le contrôle des risques liés à la peinture à base de plomb dans le cadre de chaque projet de remise en état qui intervient sur de la peinture à base de plomb.

Le programme SFRRP est également administré par le département DHCD. Pour plus d'informations, prenez contact avec le département du Logement et du développement urbain du District de Columbia au **(202) 442-7200** ou rendez-vous sur www.dhcd.dc.gov pour en savoir plus sur les limites de revenus actuelles.

Ajout d'un logement accessoire

Si vous ou un proche êtes propriétaire d'une maison individuelle, l'ajout d'un logement accessoire (ADU, *Accessory Dwelling Unit*) (parfois appelé « appartement d'un beau-parent », « appartement accessoire » ou « deuxième logement ») peut vous aider à garder votre indépendance, ou celle d'un membre de votre famille, lorsque vous vieillissez ou si vous devenez invalide. Le logement accessoire est un second espace de vie dans une maison ou sur le même terrain que la maison. Il comprend un espace de séjour et une zone de repos séparés, un endroit pour faire la cuisine et une salle de bains.

Un espace comme un étage supérieur, un sous-sol, un grenier ou l'espace au-dessus d'un garage peut être transformé en logement accessoire. Vos proches pourront vouloir vivre dans un logement accessoire dans votre maison ou encore, vous pouvez construire un espace de vie séparé dans la maison de membres de votre famille.

Les frais engagés pour la construction d'un logement accessoire peuvent varier considérablement en fonction de sa taille et du coût des matériaux de construction et de main d'œuvre. Notez que, dans le District de Columbia, vous êtes tenu(e) par la loi d'obtenir un permis de construire pour la plupart des nouvelles constructions ou des améliorations à des bâtiments existants.

Pour toute question concernant un logement accessoire, une construction potentiellement illégale, les certificats d'occupation ou la mise en application des codes, appelez

35 D.C. Office on Aging

l'administrateur du zonage (*Zoning Administrator*) au département de la Consommation et des affaires réglementaires (DCRA, *Department of Consumer and Regulatory Affairs*) au **(202) 442-4400** ou rendez-vous sur le site www.dkra.dc.gov.

Transports

Le District de Columbia offre différentes options de transport pour aider les résidents âgés ou handicapés à se déplacer dans la communauté.

Gestion des transports pour soins médicaux

La Gestion des transports pour soins médicaux (MTM, *Medical Transportation Management*) assure le transport non-urgent des bénéficiaires de Medicaid admissibles qui ont rendez-vous avec des prestataires de Medicaid. Pour utiliser ce service, les bénéficiaires de Medicaid doivent faire une réservation trois jours avant leur rendez-vous au **(866) 796-0601** ou au **(202) 263-1681**.

Metro Acces ou accès métropolitain

MetroAccess est un service de transports en commun adaptés porte-à-porte destiné aux personnes dont le handicap les empêche d'utiliser le bus ou le métro. Si vous pensez avoir besoin d'un service de transports adaptés, consultez les critères d'admissibilité sur www.wmata.com/accessibility/metroaccess_service/. Vous pouvez aussi appeler pour en faire la demande au **(301) 562-5360** (dans le cas des utilisateurs d'ATS (*TTY*), le **(301) 588-7535**).

Connecteur Seabury

Le Connecteur Seabury (*Seabury Connector*) conduit les résidents de Washington D.C. âgés de 60 ans ou plus là où ils doivent se rendre, par exemple :

- Rendez-vous médicaux, y compris dialyse et traitement du cancer
- Organismes de services sociaux qui peuvent les aider à accéder à des avantages sociaux tels que la retraite (*Social Security*), l'aide au logement et le Programme d'alimentation supplémentaire (SNAP, *Supplement Nutrition Assistance Program*), et
- Trajets de groupe pour aller faire des courses pour 10 personnes ou plus au départ d'un même site, les mardis et jeudis entre 10 h 00 et 13 h 00.

Le Connecteur Seabury offre également le service dit « Call 'N' Ride », un service de transports alternatif qui offre des bons de taxi à des tarifs préférentiels en fonction des revenus. Les bons peuvent être utilisés pour le transport en taxi à tout moment de la journée. Au plus tard à 13 h 00 le jour avant un trajet, et de préférence au moins trois

jours avant un voyage, le client doit faire une réservation en appelant le centre de service du Seabury Connector au **(202) 727-7771**. Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site Web http://seaburyresources.org/community_services/transportation/index.html

Programme des taxis accessibles aux fauteuils roulants de la Commission des taxis du District de Columbia

Le Programme de taxis accessibles aux fauteuils roulants (*Wheelchair Accessible Taxicab Program*) offre des trajets à tarif réduit aux personnes handicapées. Les bénéficiaires (prestataires) suivants du programme du District de Columbia reçoivent des subventions et un financement du Conseil intergouvernemental de Washington (COG, *Metropolitan Washington Council of Governments*):

Liberty Transportation Management, LLC
3399 Benning Road, NE
Washington, DC 20002
(202) 398-0500

Yellow Paratransit, LLC
1636 Bladensburg Road, NE Washington, DC 20019
(202) 544-1213



Programmes de repas et de nutrition

Le Bureau du DCOA fournit de la nourriture saine et nutritive aux résidents âgés de 60 ans ou plus qui ont droit à ce service. Pour plus de renseignements sur chacune des options de repas et de nutrition indiquées ci-dessous, contactez le DCOA au **(202) 724-5626**.

Repas collectifs

Pour les personnes âgées qui cherchent à avoir une vie sociale avec d'autres personnes âgées du District, le DCOA offre des déjeuners sains et délicieux dans des sites de repas collectifs.

Repas livrés à domicile

Pour les personnes âgées qui ont des difficultés à faire leurs courses, la cuisine et à préparer leurs repas ou qui souffrent de limitations qui leur rendent difficile de se rendre aux repas collectifs, le DCOA propose des repas livrés à domicile. Ces repas sont livrés directement à votre domicile et sont proposés tous les jours de la semaine.

Suppléments nutritifs

Le DCOA offre des suppléments nutritifs gratuits, disponibles aux personnes âgées présentant un risque nutritionnel élevé. Ils sont livrés une fois par mois en fonction des besoins.



Programme de denrées alimentaires complémentaires*

Grâce à la Banque alimentaire de la région de la capitale, les personnes âgées peuvent recevoir mensuellement un sac gratuit d'aliments sains, tels que riz, pâtes, fruits en conserve et beurre d'arachides. Pour plus d'informations, contactez le DCOA au **(202) 724-5626**.

Programme des Marchés fermiers pour les séniors*

Les personnes âgées inscrites au programme de denrées alimentaires complémentaires ont droit à des bons à utiliser dans les marchés fermiers qui y participent à travers la ville pour les aider à se procurer des fruits et légumes frais. Pour plus d'informations, rendez-vous sur notre site Web, www.dcoa.dc.gov, ou appelez-nous au **(202) 724-5626**.

***Il faut satisfaire aux exigences fédérales en matière de revenu pour avoir droit à ces programmes.**

Programme de l'AARP portant sur les ressources en matière de prestations de soins et de soins de longue durée

L'AARP offre des outils, des informations et des experts pour résoudre bon nombre des problèmes rencontrés au quotidien par les aidants. Que vous vous occupiez de quelqu'un chez vous ou aidiez une personne qui vit loin de vous, le *Caregiver's Handbook* ou Manuel de l'Aidant proposé sur le site www.aarp.org/caregivers donne des conseils faciles à lire sur les soins chez soi, sur l'embauche de quelqu'un pour aider, sur le choix d'une organisation de vie alternative, et bien plus encore. Vous pouvez également vous joindre à une communauté en ligne active des aidants afin d'échanger des idées et des informations sur le site www.aarp.org/community.

Dans le cas de patients en phase terminale qui reçoivent des soins palliatifs couverts par Medicare (voir plus de détails page 30), des soins de relève sont offerts pour un maximum de 5 jours. Les frais de séjour (chambre et pension) sont couverts pour les soins de relève des patients hospitalisés et pour les courts séjours à l'hôpital.

Si vous êtes parmi les 44 millions d'Américains qui s'occupent actuellement d'un parent ou ami âgé, il est important de prendre soin de vous-même, de faire participer d'autres personnes aux soins, de chercher à obtenir de l'aide et de vous préparer en vue de vos besoins futurs.

Services juridiques

Deux principaux types d'assistance sont proposés. Le premier est un service de conseil juridique en matière de droits des personnes âgées (sur des questions telles que le droit au logement, les plaintes contre la maltraitance des personnes âgées, les problèmes d'assurance et la sécurité des consommateurs). Le deuxième concerne la planification successorale.

Conseiller juridique pour les personnes âgées de l'AARP

Depuis plus de 30 ans, le Conseiller juridique pour les personnes âgées (LCE, *Legal Counsel for the Elderly*), un membre du Réseau de services pour les séniors (*Senior Service Network*) du Bureau de DC pour les personnes âgées (DCOA), joue un rôle essentiel en tant que premier fournisseur de services d'assistance juridique gratuits aux résidents de 60 ans ou plus du District. Le LCE défend la dignité et les droits des personnes âgées du District et, à ce titre, assiste près de 5000 personnes chaque année. Il plaide en la faveur des personnes âgées vulnérables, leur donne les moyens de veiller à leurs intérêts, les défend, et les protège grâce à ses services d'assistance juridique et ses services sociaux gratuits. Il veille à divers problèmes de maltraitance des personnes âgées en assurant la défense des personnes âgées sur des questions de services de protection qui comprennent tutelle, curatelle, procurations, cas de défense des locataires, protection du consommateur direct dans le vol d'identité, fraude, prêts abusifs, escroqueries, et autres pratiques qui ciblent les personnes âgées vulnérables. Les services et l'assistance assurés par le LCE comprennent :

- **Projet des alternatives pour les personnes âgées au tribunal des propriétaires / locataires (*Alternatives to Landlord/Tenant Court for the Elderly Project*) :** Encourage les gestionnaires de biens immobiliers à orienter les locataires vers le Projet dès que des problèmes sont identifiés (par exemple, changements dans les habitudes de paiement du loyer des locataires à long terme, déclin dans la propreté des lieux, accumulation de biens personnels, changements dans le comportement) au lieu de prendre des mesures pour leur expulsion.
- **Projet du District portant sur les personnes âgées confinées à la maison (*District Homebound Elderly Project*), autrement dit le Projet HELP :** Dessert les personnes âgées du District souffrant de handicaps physiques ou mentaux aigus qui les mettent dans la quasi-impossibilité de sortir de chez elles, même pour des soins médicaux. Les résidents du District qui ont besoin d'assistance juridique ou de protection du consommateur peuvent demander une assistance juridique par l'intermédiaire du Projet en prenant rendez-vous pour une visite d'avocat à leur domicile.

- **Division de lutte contre l'exploitation du consommateur et l'exploitation financière (*Consumer & Exploitation financière Division*)** : Assure la représentation sur une durée prolongée des victimes de fraude et d'exploitation financière. Ces cas concernent en général des plaintes pour fraude sur les titres de propriété immobilière, les prêts abusifs ou stratagèmes de prévention de la saisie de biens immobiliers.
- **Projet de Prévention des saisies immobilières pour défaut de paiement de l'impôt foncier (*Real Property Tax Foreclosure Prevention Project*)** : Aide les propriétaires à l'aide de programmes de défense en cas de poursuites, de conseils et de sensibilisation aux problèmes potentiels afin de préserver les possibilités de logements abordables dans tout le District de Columbia et protéger les maisons individuelles contre la vente pour défaut de paiement de leurs obligations fiscales.
- **Projet Patrouille de séniors de Medicare (SMP, *Senior Medicare Patrol*)** : Recrute et forme des professionnels à la retraite pour servir en tant que bénévoles au programme de formation des bénéficiaires de Medicare, de leurs familles, de la communauté et des aidants pour identifier, prévenir et signaler la fraude, le gaspillage et l'exploitation abusive de Medicare.
- **Projet Assistance juridique gratuite et admission active (*Pro Bono Project & Active Intake Project*)** : Résout les problèmes juridiques auxquels sont confrontés les résidents âgés du District de Columbia. L'équipe réfère les cas à des avocats du secteur privé et du gouvernement qui les gèrent dans le cadre d'une assistance juridique gratuite ou à tarif réduit. Le projet suit jusqu'à leur clôture toutes sortes de cas, tels que logement, avantages sociaux, procuration, entre autres.
- **Programmes de sensibilisation et d'auto-assistance (*Outreach and Self-Help Programs*)** : Permettent aux résidents âgés, avec l'aide de bénévoles non-avocats, de se procurer des guides d'auto-assistance, de vérifier les avantages sociaux qui leur reviennent, de rédiger des lettres de plainte en tant que consommateurs et d'obtenir des services et des documents d'état civil.
- **Unité des services brefs (*Brief Services Unit*)** : Traite un large éventail de questions, y compris les subventions aux grands-parents et les travaux de garde, la défense dans le recouvrement de créances, le vol d'identité, l'attribution d'avantages sociaux (par exemple, tickets d'alimentation, Medicaid, aide temporaire aux familles nécessiteuses [TANF, *Temporary Assistance for Needy Families*], revenu supplémentaire de sécurité (SSI, *Supplemental Security Income*), retraite, pension des anciens combattants et aide aux loyers et aux services publics), dépôts de garantie, problèmes de réparations pour les locataires, transfert de titres de propriété et questions de vérification de testament, défense en

matière de contraventions et révocation du permis de conduire, et cas contractuels et de garantie.

Si vous êtes un résident du District de Columbia âgé de 60 ans ou plus et que vous avez un problème ou des questions d'ordre juridique, appelez la ligne d'assistance du Conseiller juridique pour les personnes âgées (LCE, *Legal Counsel for the Elderly*) au (202) 434-2170). Le personnel juridique du service travaillera directement avec vous ou trouvera un avocat privé qui s'occupera gratuitement de votre cas si vous remplissez certaines conditions de revenu et de ressources financières.

Programme de médiation pour les soins de longue Durée du District de Columbia

Le Conseiller juridique pour les personnes âgées intègre également le Programme de médiation pour les soins de longue durée du District de Columbia (DC LTCOP, *D.C. LTC Ombudsman Program*), un défenseur des personnes qui bénéficient de soins de longue durée dans des établissements de soins infirmiers, des résidences de vie assistée (ALRS, *assisted living residences*), des établissements résidentiels communautaires (CRF, *community residential facilities*), ainsi que des résidents vivant dans leur propre maison au sein d'une communauté, qui reçoivent des services par le biais de la dispense des personnes âgées et des personnes handicapées (EPD, *Elderly and Persons with Physical Disabilities*). Le Programme DC LTCOP travaille avec les résidents, les familles, les prestataires et autres acteurs pour résoudre les plaintes relatives à la qualité des soins et la qualité de vie. Le Programme DC LTCOP assure également la liaison entre les résidents et les services, fournit des informations sur les établissements de soins longue durée et la planification des séjours, informe les résidents sur leurs droits, et fournit des informations et une assistance juridique s'il y a lieu.

Le Programme DC LTCOP défend les intérêts des résidents bénéficiant de moyens d'assistance et de services de soins de longue durée dans des établissements de soins infirmiers, des établissements de vie assistée, des établissements résidentiels communautaires et à domicile. Une des fonctions clé de représentation du Programme de Médiation consiste à recevoir, gérer et résoudre les plaintes, y compris, mais sans s'y limiter, celles de maltraitance, de négligence grave et d'exploitation.

Pour joindre un médiateur en soins de longue durée ou des membres du personnel, contactez le Programme de médiation pour les soins de longue durée du District de Columbia, au **(202) 434-2190** pour les établissements de soins de longue durée et au **(202) 434-2160** pour les résidents vivant dans la communauté qui reçoivent des services par le biais de la dispense des personnes âgées et des personnes handicapées. Pour toute assistance, contactez le Médiateur (*Ombudsman*) sur www.aarp.org.



Prévention de la maltraitance des personnes âgées

Qu'est-ce que la maltraitance des personnes âgées ? Le Centre national contre la maltraitance des personnes âgées définit celle-ci (notamment « les mauvais traitements et la négligence ») comme « des actes intentionnels, sur une personne âgée en état de vulnérabilité, qui provoquent des dommages corporels ou créent un risque sérieux de dommages corporels (intentionnels ou non) de la part d'un aidant ou d'une autre personne ayant une relation de confiance avec la personne âgée. Ceci comprend la non-satisfaction des besoins élémentaires de la personne âgée et la non-protection contre d'éventuels dangers ». Il est décevant de constater que la seule étude nationale à tenter de définir l'ampleur de la maltraitance des personnes âgées note que la grande majorité des agresseurs n'étaient autres que des membres de la famille (environ 90 %), le plus souvent les enfants adultes, conjoints, partenaires et autres.

La maltraitance des personnes âgées est un problème national croissant. Les statistiques sur la maltraitance des personnes âgées sont surprenantes et alarmantes. D'après le Centre national contre la maltraitance des personnes âgées, les grandes études les plus récentes sur l'incidence de ce problème montrent que 7,6 % à 10 % des participants à l'étude avaient fait l'objet de violences l'année précédente et laissent entendre qu'un très grand nombre de cas de maltraitance, de négligence et d'exploitation des personnes âgées passent inaperçus chaque année. En outre, l'incidence croissante de l'exploitation financière des personnes âgées est particulièrement troublante. Des études récentes indiquent en effet qu'une exploitation financière importante était signalée par les victimes, à hauteur de 41 pour 1 000 des personnes interrogées, soit un pourcentage plus élevé que celui des cas de maltraitance émotionnelle, physique et sexuelle autodéclarés.

Dans le District de Columbia, un grand nombre de ressources gouvernementales et communautaires sont disponibles pour combattre et prévenir la maltraitance des aînés. Les Services de protection des adultes (APS, *Adult Protective Services*), un organisme de l'Administration du District de Columbia, enquêtent sur les cas présumés de maltraitance, de négligence et d'exploitation par des tiers, ainsi que d'auto-négligence des personnes vulnérables de 18 ans ou plus. Le Service APS offre des services de protection pour réduire ou éliminer les risques de maltraitance, négligence, négligence de soi, et d'exploitation.

En outre, le Bureau de DC pour les personnes âgées (DCOA) a établi des programmes orientés sur la prévention de la maltraitance des personnes âgées. Le Comité de prévention de la maltraitance des personnes âgées du DCOA se compose d'intervenants gouvernementaux et communautaires clés qui concentrent leurs efforts sur les questions de prévention de la maltraitance des personnes âgées. Le Comité de prévention de la maltraitance des personnes âgées offre une assistance et met en œuvre, dans le cadre de l'éducation communautaire, des initiatives de sensibilisation destinées aux personnes âgées, aux aidants et aux professionnels sur les questions de prévention de la maltraitance des personnes âgées, exploitation financière incluse. Le DCOA finance également le Conseiller juridique pour les personnes âgées, qui intègre le Programme du médiateur pour les soins de longue durée du District de Columbia, qui vise à promouvoir la prévention de la maltraitance des personnes âgées par la représentation juridique, à protéger les intérêts des personnes âgées dans le domaine de la protection des consommateurs et à prévenir l'exploitation financière des personnes âgées.

Si vous pensez que vous, un membre de votre famille, un voisin ou une autre personne âgée peut être victime de maltraitance, contactez les Services de protection des adultes au **(202) 541-3950**. Par ailleurs, le Centre de ressources pour les personnes âgées et handicapée (ADRC) du Bureau de DC pour les personnes âgées (DCOA) est disponible pour aider avec une orientation vers les ressources communautaires et gouvernementales appropriées pour combattre et prévenir la maltraitance des personnes âgées, exploitation financière comprises. Pour une assistance complémentaire, contactez le DCOA au **(202) 724-5626**.

Testaments et planification successorale

Tout le monde a besoin d'un testament !

En cas de décès, un testament peut garantir que vos biens soient répartis aux personnes et dans les montants que vous souhaitez. Si vous avez un ou plusieurs enfants mineurs, un testament vous permet également de nommer leur tuteur(s). La préparation d'un testament (et la planification successorale en général) est une tâche complexe. Pour vous en

acquitter correctement, vous aurez probablement besoin de demander l'avis de plus d'un expert.

Il est conseillé que votre équipe de planification successorale incluse les spécialistes suivants :

Avocat de planification successorale : Seuls les avocats sont autorisés à rédiger des documents juridiques. Si vous souhaitez rédiger un testament, créer une fiducie ou rédiger une procuration, vous aurez besoin d'un avocat dans votre équipe. N'oubliez pas qu'aucun avocat n'est expert dans tous les aspects de la loi. Assurez-vous de trouver un avocat qui se spécialise dans la planification successorale.

Les suggestions suivantes pourront vous aider à trouver l'avocat qui vous convient :

- Demandez à vos connaissances si elles peuvent vous recommander un bon avocat. Vos amis, collègues et autres professionnels (comme votre conseiller financier ou un comptable) peuvent être en mesure de vous recommander quelqu'un.
- Contactez l'Association du Barreau du District de Columbia (*D.C. Bar Association*) et demandez que l'on vous indique des planificateurs de succession ou des conseillers fiscaux. Vous pouvez vous rendre sur place ou appeler : District of Columbia Bar Association, 1101 K Street, NW, Suite 200, Washington, DC 20005; **(202) 737-4700** ou numéro d'appel gratuit : **(877) 333-2227**.

Parlez avec un ou plusieurs avocats pour être sûr(e) de vous sentir à l'aise et d'avoir confiance en la personne que vous sélectionnez. Vérifiez d'abord si l'avocat propose une première consultation gratuite. Au cours de cette première réunion, renseignez-vous sur ses honoraires, ainsi que sur ses attentes en matière de paiement. En outre, discutez de vos objectifs pour votre plan successoral: cela devrait vous aider à déterminer si l'avocat est en mesure de répondre à vos besoins.

Comptable fiscaliste : Le montant des impôts que vos héritiers pourraient devoir au gouvernement après votre décès constitue-t-il une préoccupation ? Si oui, assurez-vous d'avoir un expert fiscal dans votre équipe de planification successorale. Cette personne peut vous aider à comprendre le montant des frais de succession. Il ou elle peut également explorer avec vous les avantages d'investissements avec impôts différés.

Conseiller financier : Un conseiller financier recommande les investissements qui sont les mieux adaptés à votre plan successoral. Ce planificateur doit également être en mesure d'estimer le montant de vos revenus de pension et de vous dire comment ceux-ci seront répartis après votre décès. Pour plus d'informations sur la sélection d'un conseiller financier, appelez AARP gratuitement au **(888) OUR-AARP (888-687-2277)**.

Agent d'assurance : Un agent d'assurance qualifié peut vous aider dans tout ce qui concerne les assurances-vie, soins de longue durée, invalidité et autres. Veillez à choisir un agent qui soit bien au courant des concepts de planification successorale. Avant de choisir un agent, vérifiez qu'il s'agit d'un agent agréé auprès du département des Assurances, des valeurs mobilières et des banques du District de Columbia (*D.C. Department of Insurance, Securities, and Banking*). Les agents de D.C. qui vendent des contrats à prestations variables doivent également être enregistrés auprès de l'Association nationale des courtiers en valeurs mobilières (*National Association of Securities Dealers*). En outre, les agents d'assurance-vie peuvent avoir des désignations professionnelles indiquant leur niveau d'expertise. Recherchez un agent qui soit un assureur-vie agréé (CLU, *Chartered Life Underwriter*) ou un membre du Conseil de formation à la souscription d'assurances Vie (LUTCF, *Life Underwriting Training Council Fellow*). Pour toute assistance, contactez le département des Assurances, des valeurs mobilières et des banques du District de Columbia au **(202) 727-8000**. Si vous avez des questions ou si vous avez besoin de contacter un planificateur, contactez l'AARP au **(800) 687-2277** ou allez sur le site www.aarp.org/money/estate_planning/.

5. Ensuite

Mesures à prendre dès maintenant

- Évaluez votre risque personnel au niveau des soins de longue durée en vous basant sur les facteurs énumérés pages 2 à 9 (âge, hérédité, santé et sexe) et les diverses informations fournies dans ce guide
- Parlez avec votre famille et vos amis sur la façon dont vous souhaitez que l'on s'occupe de vous et déterminez si vous êtes prêt(e) à faire face à d'éventuels besoins en soins de longue durée
- Renseignez-vous pour avoir plus de détails sur les services de soins de longue durée : combien coûtent-ils, quelles sont les ressources à votre disposition et de quels avantages pouvez-vous bénéficier
- Commencez à planifier vos soins futurs, qui constituent une partie importante du maintien d'un mode de vie indépendant lorsque vous vieillissez, avec les outils et les ressources en soins de longue durée de l'AARP sur www.aarp.org
- En fonction de vos besoins et désirs personnels, mettez un plan en place
- Consultez un avocat pour rédiger votre testament et votre plan successoral

Sites web utiles dans le domaine des soins de longue durée

- La planification de vos soins à venir constitue un élément important du maintien d'un mode de vie indépendant lorsque vous vieillissez. Pour commencer, utilisez les outils et ressources de soins de longue durée de l'AARP sur www.aarp.org
- Calculez le coût des services de soins de longue durée dans votre région sur www.aarp.org/longtermcarecosts
- Utilisez une carte pour localiser les ressources mises à la disposition des résidents du District sur www.aarp.org/home-family/caregiving
- Vérifiez si vous ou un proche avez droit à des prestations, y compris l'aide aux grands-parents qui élèvent leurs petits-enfants sur www.aarp.org

- Vous trouverez une vue d'ensemble détaillée des prêts hypothécaires inversés, y compris un guide sur comparaison des options dont vous disposez et une calculatrice pour estimer le montant du prêt sur www.aarp.org
- Déterminez les avantages dont vous pouvez bénéficier sur benefitscheckup.org
- Calculez votre espérance de vie sur <http://gosset.wharton.upenn.edu/mortality/perl/CalcForm.html>
- Consultez le site du ministère américain du Logement et du Développement urbain (HUD, *Department of Housing and Urban Development*), www.hud.gov, pour tous détails sur les contacts locaux qui peuvent vous renseigner sur le programme FHA 203K de réparation du logis pour les familles à faible revenu
- Ressources en matière de retraite (*Social Security*) : www.ssa.gov



Annuaire des organismes de soins de longue durée

Organisme	N° de téléphone
<p>AARP</p> <p>Organisme à but non lucratif sans orientation politique qui aide les personnes de 50 ans ou plus à conserver leur indépendance et disposer de choix et du contrôle de leur vie de façons qui leur soient bénéfiques et abordables, ainsi qu'à la société dans son ensemble.</p> <p>www.aarp.org/aarp/lce</p>	<p>(202) 434-2120 (800) 424-3410</p>
<p>Programme de Planification de la Sortie d'Hospitalisation (<i>Hospital Discharge Planning</i>) du Bureau de DC pour les personnes âgées</p> <p>Le placement dans un établissement de soins infirmiers peut souvent être évité si la personne dispose d'un soutien dans la planification de sa sortie d'hospitalisation.</p> <p>www.dcoa.dc.gov</p>	<p>(202) 724-5626</p>
<p>Service de protection des adultes, (APS, <i>Adult Protective Services</i>)</p> <p>Services de gestion de cas, de conseil et de soutien destinés aux personnes âgées ou handicapées frêles du District de Columbia qui sont maltraitées, négligées ou exploitées.</p> <p>www.dhs.dc.gov/service/adult-protective-services</p>	<p>(202) 541-3950</p>
<p>American Disabled for Attendant Programs Today (ADAPT)</p> <p>Communauté nationale (« Handicapés Américains pour des Programmes d'Auxiliaires Aujourd'hui ») de base qui organise les militants des droits des personnes handicapées pour une participation à des actions directes non violentes, y compris la résistance passive, afin d'assurer le droit civil et humain des personnes handicapées à vivre dans la liberté.</p> <p>www.adapt.org</p>	<p>(512) 442-0252</p>

Organisme	N° de téléphone
<p>Journal <i>The Beacon Newspaper</i></p> <p>Périodique mensuel, entreprise familiale qui se consacre à la fourniture d'informations et de services aux personnes âgées actives et leurs familles qui vivent ou déménagent dans les grandes agglomérations de Washington, D.C. et de Baltimore. www.thebeaconnewspapers.com</p>	<p>(301) 949-9766</p>
<p>Capitol Caring</p> <p>Offre un ensemble complet de services de fin de vie. Les services de soins palliatifs sont fournis chez le patient, qu'il s'agisse d'une résidence privée, d'un appartement, d'un établissement de soins de longue durée, d'un établissement de vie assistée ou d'un établissement de soins infirmiers. Apporte par ailleurs à vos aidants éducation et soutien. www.capitalcaring.org</p>	<p>(855) 571-5700</p>
<p>Caring From a Distance (CFAD)</p> <p>Ce service Web de « soins à distance » offre à distance aux aidants et autres des informations sur la vie assistée, trouve des établissements de soins de jour pour adultes, et des services de logement et de soins à domicile. www.cfad.org</p>	<p>(202) 895-9465</p>
<p>Caregiver Action Network</p> <p>Ce « Réseau d'action des aidants » est la principale organisation d'aidants familiaux du pays et travaille à améliorer la qualité de vie des aidants qui s'occupent de leurs proches. www.caregiveraction.org</p>	<p>(202) 772-5050</p>
<p>D.C. Caregivers' Institute (DCCI)</p> <p>Cet « Institut des aidants du D.C. » apporte son soutien aux aidants non rémunérés résidant dans le District de Columbia qui ont la charge de résidents âgés vulnérables. www.dccaregivers.org</p>	<p>(202) 464-1513</p>

Organisme	N° de téléphone
<p>D.C. Center for Independent Living (DCCIL)</p> <p>Ce « Centre pour une vie autonome » du District offre une formation pour acquérir des compétences permettant de vivre de façon autonome, par exemple en matière d'hygiène, de capacité d'adaptation, de vie en société, de gestion du ménage, d'éducation et de vie communautaire.</p> <p>www.dccil.org</p>	(202) 889-5802
<p>D.C. Coalition on Long-Term Care</p> <p>Cette « Coalition de DC sur les soins de longue durée » réunit consommateurs, défenseurs des droits et prestataires de soins de santé pour travailler avec l'Administration du District à créer une gamme de services de soins de longue durée de qualité pour les adultes du District à faibles revenus qui ont besoin de soins de longue durée couverts par Medicaid.</p> <p>www.iona.org</p>	(202) 895-9448
<p>Département de DC de financement des soins de santé (DHCF, D.C. Department of Health Care Finance)</p> <p>Administre Medicaid de DC, un programme de soins de santé qui couvre les services médicaux destinés aux personnes âgées et aux personnes handicapées qui y ont droit, en fonction de leurs revenus et de leur niveau de besoin d'aide dans les tâches quotidiennes.</p> <p>www.dhcf.dc.gov</p>	(202) 442-5988
<p>Commission du logement du District de Columbia (DCHA, D.C. Housing Authority)</p> <p>Œuvre en faveur de logements abordables à l'intention des familles à faibles revenus, des personnes âgées et des personnes handicapées de Washington, D.C.</p> <p>www.dchousing.org</p>	(202) 535-1000
<p>Bibliothèques du District de Columbia</p> <p>Il existe un certain nombre de bibliothèques où vous pouvez trouver informations et accès à un ordinateur.</p> <p>www.dclibrary.org/hours/location</p>	(202) 727-1186 (202) 727-0321

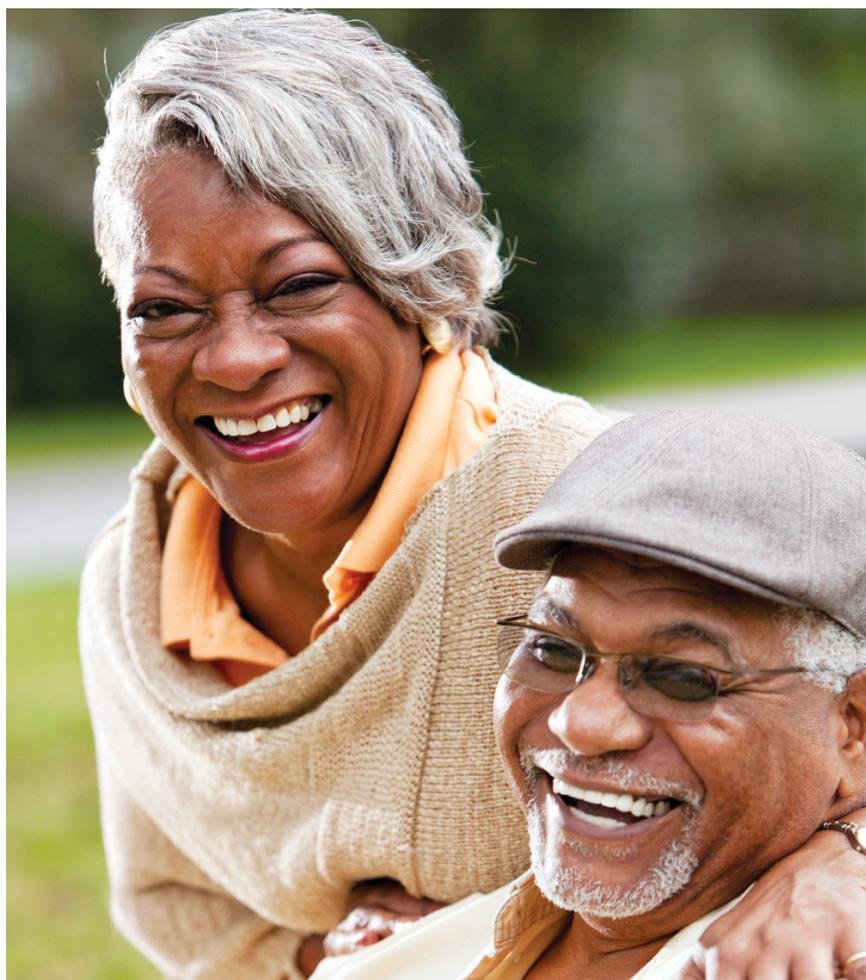
Organisme	N° de téléphone
<p>Bureau de DC pour les personnes âgées / Centre de ressources pour les personnes âgées et handicapées du District de Columbia (DCOA/ADRC, D.C. Office on Aging / Aging and Disability Resource Center)</p> <p>Coordonne et met en contact les personnes âgées, personnes handicapées et aidants avec la plus haute qualité d'options de service et de soutien de longue durée pour permettre une vie saine et autonome dans la communauté.</p> <p>www.dcoa.dc.gov</p>	<p>(202) 724-5626 Utilisateurs d'ATS (TTY) : (202) 724-8925</p>
<p>Département des Services du comportement (DBH, Department of Behavioral Services)</p> <p>Fait appel aux services de prestataires basés dans la communauté pour apporter soutien et services d'aide psychologique.</p> <p>www.dbh.dc.gov</p>	<p>(202) 673-9319</p>
<p>Département des Services aux personnes souffrant de troubles du développement (DDS, Department of Disability Services)</p> <p>Formation et soutien des personnes souffrant de troubles du développement afin qu'elles puissent obtenir un emploi, démarrer une entreprise, faire du bénévolat, participer à des programmes pour personnes âgées ou recevoir un soutien tout au long de la journée.</p> <p>www.dds.dc.gov</p>	<p>(202) 730-1700</p>
<p>Département du Logement et du développement urbain (DHCD, Department of Housing and Community Development)</p> <p>Crée et préserve les possibilités de logement abordable et de développement économique et revitalise les communautés mal desservies du District de Columbia.</p> <p>www.dhcd.dc.gov</p>	<p>(202) 442-7200</p>

Organisme	N° de téléphone
<p>Département des Anciens Combattants (VA, <i>Department of Veteran Affairs</i>)</p> <p>Indemnités d'invalidité, pensions, éducation, prêts au logement, assurance-vie, réadaptation professionnelle, pensions de réversion, prestations de maladie et allocations d'inhumation à l'intention des anciens combattants, de leurs familles et de leurs survivants.</p> <p>www.va.gov</p>	(800) 827-1000
<p>Localisateur de soins pour personnes âgées (<i>Eldercare Locator</i>)</p> <p>Ligne gratuite d'assistance et d'information pour aider les personnes âgées et leurs aidants à trouver des services de soutien locaux.</p> <p>www.eldercare.gov</p>	(800) 677-1116
<p>Magazine <i>Guide to Retirement Living</i></p> <p>Ce « Guide de la vie à la retraite » est une publication trimestrielle offrant services de logement et autres aux personnes âgées et à leurs familles dans la région métropolitaine de Washington. Cette publication contient des informations sur les logements pour retraités, les services de gestion de soins personnels, et la vie associative.</p> <p>www.retirement-living.com</p>	(800) 394-9990
<p>Projet de Conseil en assurance-maladie de l'Université George Washington (HICP, <i>GW Health Insurance Counseling Project</i>)</p> <p>Fournit une représentation juridique et des informations permettant de mieux comprendre les assurances Medicare, Medicaid et les assurances-maladie privées à l'intention des résidents du District de Columbia couverts par Medicare ou qui ont 60 ans ou plus.</p> <p>www.law.gwu.edu/Academics/EL/clinics/insurance/Pages/About.aspx</p>	(202) 994-6272

Organisme	N° de téléphone
<p>Hospice Foundation</p> <p>Cette « Fondation des soins palliatifs » offre des soins médicaux avec un objectif différent, notamment maintenir ou améliorer la qualité de vie des personnes dont la maladie ou l'état est peu susceptible d'amélioration.</p> <p>www.hospicefoundation.org</p>	<p>(202) 457-5811</p>
<p>Investissez dans les technologies de sécurité</p> <p>Il existe un large éventail de nouvelles technologies visant à promouvoir la sécurité et le bien-être tout en assurant une surveillance lorsque vous êtes chez vous ou des services destinés à vous assurer une plus grande sécurité quand vous êtes en dehors de chez vous.</p> <p>www.lifelinesys.com or www.mobilehelpnow.com</p>	<p>(844) 562-9929 ou (800) 992-0616</p>
<p>Médiateur en soins de santé couverts par Medicaid</p> <p>Ce médiateur (<i>Ombudsman</i>) conseille et fournit une assistance aux résidents assurés et non assurés du District de Columbia en matière de couverture de soins de santé.</p> <p>www.ombudsman.dc.gov</p>	<p>(202) 724-7491 ou (877) 685-6391</p>
<p>Association nationale des constructeurs (NAHB, <i>National Association of Home Builders</i>)</p> <p>Vous aide à trouver un entrepreneur local formé à conseiller les personnes âgées sur la modification de leur maison.</p> <p>www.nahb.org</p>	<p>(800) 368-5242</p>
<p>Guide <i>New Lifestyles</i></p> <p>Le guide semestriel <i>New Lifestyles</i> (Nouveaux styles de vie) porte sur les options de résidence et de soins pour les personnes âgées dans le District de Columbia, le Maryland et en Virginie. Ceci comprend les établissements résidentiels communautaires, les établissements de soins infirmiers et les établissements de vie assistée, etc.</p> <p>www.newlifestyles.com</p>	<p>(877) 881-7907</p>

Organisme	N° de téléphone
<p>Bureau des droits des personnes handicapées (ODR, <i>Office of Disability Rights</i>)</p> <p>Effectue des enquêtes et favorise la résolution de problèmes d'accès des personnes handicapées ainsi que les problèmes de discrimination des personnes handicapées dans le District de Columbia.</p> <p>www.odr.dc.gov</p>	(202) 724-5055
<p>Ligne d'Assistance en matière des soins de santé et services communautaires du Bureau du médiateur</p> <p>Le Programme de médiation en matière de soins de longue durée du District de Columbia (<i>D.C. LTC Ombudsman Program</i>) défend les intérêts des résidents bénéficiaires de moyens d'assistance et de services de soins de longue durée.</p> <p>www.aarp.org</p>	(202) 434-2160
<p>Anciens combattants paralytiques des États-Unis (<i>Paralyzed Veterans of America</i>)</p> <p>Nos anciens combattants sont des héros pour la vie. Après avoir servi notre pays, les blessures graves qu'ils ont pu recevoir ne doivent pas les empêcher de vivre la vie pleine et gratifiante qu'ils méritent.</p> <p>www.pva.org</p>	(800) 424-8200 Utilisateurs d'ATS (TTY) : (800) 795-4327
<p>Programme d'aide au titre de l'assurance-maladie de l'état (SHIP, <i>State Health Insurance Assistance Program</i>) / Projet de conseil en matière d'assurance-maladie (<i>Health Insurance Counseling Project</i>)</p> <p>Offre un service de conseil personnalisé sur les assurances-maladie.</p> <p>www.law.gwu.edu/academics/el/clinics/insurance</p>	(202) 994-6272
<p>Programme d'alimentation supplémentaire (SNAP, <i>Supplement Nutrition Assistance Program</i>),</p> <p>Nouveau nom donné au programme fédéral de coupons alimentaires (<i>food stamps</i>).</p> <p>www.dhs.dc.gov</p>	(202) 671-4200

Organisme	N° de téléphone
<p data-bbox="186 237 1110 310">Services juridiques universitaires (ULS, <i>University Legal Services</i>)</p> <p data-bbox="186 359 1110 510">Agence de protection et de défense des intérêts des personnes handicapées dans le District de Columbia. Offre des conseils juridiques sur les droits dont vous bénéficiez, des conseils en logement, etc.</p> <p data-bbox="186 516 412 548">www.uls-dc.org</p>	<p data-bbox="1214 237 1430 268">(202) 547-4747</p>



Préparez-vous à une vie longue et saine dans le District de Columbia.