

L'éclairage nocturne



80 %

des chutes se font
au lever du lit.

Mieux vaut prévenir
que guérir !

Ce service est une solution d'éclairage automatisé pour faciliter l'allumage dans votre chambre¹ et y sécuriser vos déplacements nocturnes. Il permet de s'adapter aux configurations de vie grâce à un dispositif double pour les couples.

Comment fonctionne-t-il ?

Au préalable, une rapide installation (ne nécessitant aucuns travaux) est nécessaire :



Un capteur de mouvement à proximité de votre lit



Une prise mobile sur laquelle brancher une lampe²



Un interrupteur sans fil

Lorsque vous posez un pied au sol, votre lampe de chevet s'allume instantanément³. Au retour dans le lit, l'extinction de l'éclairage s'effectue par vos soins, grâce à l'interrupteur sans fil, ou automatiquement, à l'issue d'une durée paramétrable entre 5 à 30 min.

Ils en parlent

 C'est parfait, c'est un système que nous recherchions depuis longtemps. 

 La lumière qui s'allume toute seule, c'est une merveille ! Avant je me bagarrais avec ma lampe électrique en faisant tomber le réveil car, avec l'âge, on est de plus en plus malhabile. 

1 | La solution d'éclairage nocturne réduit le risque de chute de 30 %.

2 | Le service Vivre à domicile ne fournit pas la lampe de chevet et l'ampoule, ces équipements sont à la charge de l'utilisateur.

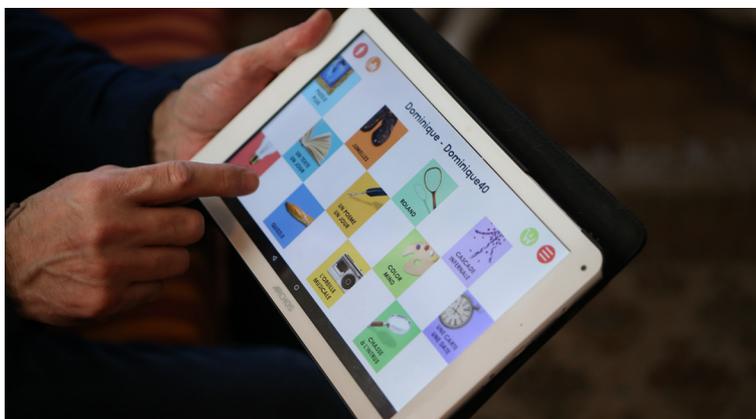
3 | Attention, la présence nocturne d'un animal de compagnie dans la chambre à coucher est incompatible avec ce service.



vivre
À DOMICILE

DES SERVICES ADAPTÉS À MES BESOINS

Les jeux cognitifs



La stimulation intellectuelle¹ par les jeux cognitifs numériques².

A consommer sans modération !

Les jeux cognitifs, qu'est-ce que c'est ?

- ▶ Un moyen de préserver **vos capacités intellectuelles** tout en vous **divertissant** ;
- ▶ Une application contenant une **variété de jeux** (mémoire, réflexion et attention) avec des niveaux de difficulté graduels ;
- ▶ Une **ergonomie simplifiée et adaptée** aux capacités de chacun.

Vous stimulerez à votre rythme et de façon ludique les fonctions utiles au maintien ou à l'amélioration de vos **capacités intellectuelles** : la mémoire, la logique, la concentration, l'agilité mentale, etc.

Pour vous permettre des conditions d'utilisation optimales correspondant à vos capacités, nous proposons **deux formules**. Ce service s'adresse à des personnes, **avec ou sans troubles cognitifs**.

Ces jeux permettent ainsi :

- ▶ De **détecter de potentielles fragilités** grâce aux résultats accessibles dans l'application ;
- ▶ De disposer d'**un bilan hebdomadaire** et **des conseils personnalisés** sur les jeux à utiliser selon les fonctions à stimuler.

Ils en parlent

 *Ça me détend de faire les jeux, j'ai besoin de faire le vide dans ma tête.* 

 *Ça fait travailler les méninges, c'est stimulant, je ne suis plus toujours en train de penser à mes douleurs.* 

1 | Un entraînement cognitif régulier (20 min par jour) permet de réduire de 7 à 14 ans les effets du vieillissement cognitif et d'apporter une meilleure autonomie dans les tâches de la vie quotidienne.

2 | Installation sur une tablette numérique (fournie dans le cadre du service Vivre à domicile ou déjà possédée par vos soins).

L'accompagnement humain personnalisé



Clé de voûte du service Vivre à domicile

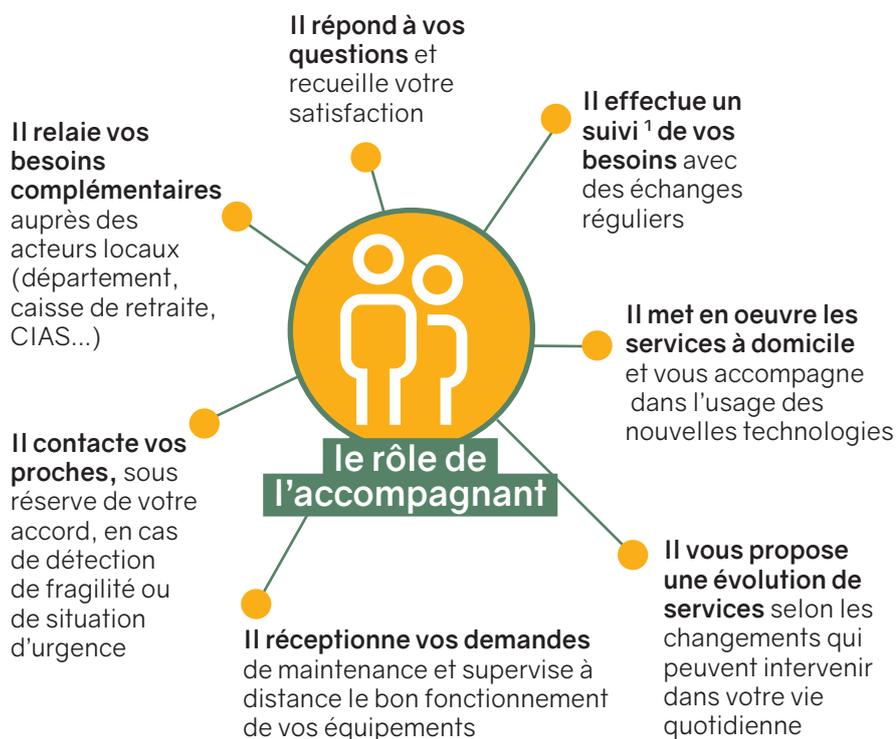
Ce service est incarné par **un interlocuteur unique** pour vous et vos proches, formé en gérontologie et au contact relationnel : **l'accompagnant**.

Quel est son rôle auprès de vous ?

Ils en parlent

Ce soutien humain est essentiel : le simple fait de savoir qu'il y a quelqu'un au bout du fil, c'est rassurant.

En points positifs : la sécurité, l'écoute de notre accompagnant, le côté stimulant de ses conseils.



Dès votre souscription au service, vous disposerez des coordonnées de votre accompagnant référent.

1 | La fréquence des échanges (physiques ou téléphoniques) est déterminée avec vous selon vos besoins et vos habitudes de vie. Celle-ci peut évoluer dans le temps.

Le portage de médicaments



Un service de proximité

100 %

sécurisé pour
un accès simplifié
aux médicaments

Le portage de médicaments, c'est :

- ▶ Un service de **livraison de médicaments par le facteur à votre domicile** en lien avec la pharmacie de votre choix¹ ;
- ▶ Une solution permettant d'améliorer l'**observance** de vos traitements médicamenteux² ;
- ▶ Une réponse apportée aux **difficultés ponctuelles ou permanentes de mobilité** ;
- ▶ Une alternative en cas d'absence ou d'indisponibilité **de vos aidants** familiaux ou professionnels.

Dans le cadre du service Vivre à domicile, toutes les étapes de mise en œuvre de ce service (délai maximum de 3 jours ouvrés) sont coordonnées **par votre accompagnant**.

Comment s'articule le service ?

VOUS	VOTRE FACTEUR	VOTRE PHARMACIEN	VOTRE FACTEUR
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Commande du service par téléphone auprès de votre accompagnant ▶ Mise sous pli fermé de vos documents de santé 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Retrait du pli à votre domicile puis dépôt en pharmacie 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Préparation de la commande ▶ Conditionnement d'un emballage sécurisé (médicaments + documents de santé) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Retrait de la commande en pharmacie ▶ Livraison à votre domicile

Aucun paiement des produits de santé n'intervient auprès ou par l'intermédiaire de l'équipe Vivre à domicile. Le pharmacien prendra contact avec vous directement en cas de reste à charge lié à votre commande.

1 | Ce service sera rendu avec la pharmacie de votre choix sous réserve de son accord préalable. En cas de refus, votre accompagnant reviendra vers vous pour désigner une autre pharmacie.

2 | Un quart des médicaments prescrits ne sont jamais consommés, ce qui peut entraîner des effets néfastes sur la santé.

Ils en parlent

Témoignage d'une aidante

Deux fois par mois, le facteur lui apporte ses médicaments et ça me soulage. Je passe un peu plus de temps avec elle.

Témoignage d'un pharmacien

Aller chercher les ordonnances, préparer puis livrer les médicaments... Cela fait partie de notre métier et ce service de La Poste est pour nous un véritable relais à nos obligations de professionnels de santé.



vivre
À DOMICILE

DES SERVICES ADAPTÉS À MES BESOINS

La téléassistance

Des solutions innovantes de sécurité,
d'alerte et de prévention

La téléassistance :

- ▶ Est un système d'alerte permettant de vous **apporter assistance** en cas de difficultés (malaise, chute...)¹ à votre domicile ;
- ▶ Vous offre une **utilisation simple et efficace** en cas de besoin : un seul appui suffit pour émettre un appel d'urgence² ;
- ▶ Fonctionne grâce à un boîtier avec interphonie³ et un bouton d'appel qui peuvent être associés dans la formule avancée à des capteurs de mouvements et d'ouverture de porte, pour déclencher automatiquement une alerte.



Boîtier d'interphonie



Bouton d'appel et
capteur de mouvement

Ce service permet :

- ▶ De vous **rassurer** et de rassurer vos proches qui seront appelés en cas d'alerte déclenchée à votre domicile ;
- ▶ De vous sentir en sécurité à domicile et vous apporter plus d'**autonomie** dans vos déplacements ;
- ▶ D'**éviter les traumatismes physiques et psychologiques** grâce à l'intervention rapide de vos contacts d'urgence ou des services de secours le cas échéant ;
- ▶ D'**avoir la possibilité d'équiper d'un bouton d'appel** plusieurs personnes d'un même foyer.

Remarque : la téléassistance avancée fonctionne uniquement si vous vivez seul(e) à domicile et sans animal de compagnie de plus de 25 kg.

Ils en parlent

 Je me sens
absolument plus en
sécurité, surtout que
je suis dans un endroit
isolé. 

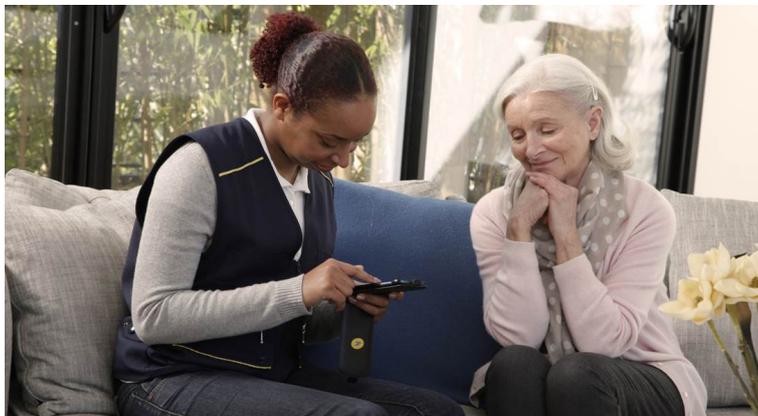
 5/5, totalement
satisfaite, car
totalement sécurisée !
Quand j'ai appuyé par
erreur, ça a marché tout
de suite. Ils ont rappelé
dans la minute, c'est
rassurant. 

1 | Les chutes sont la première cause d'accident domestique chez les seniors. La perte d'autonomie augmente avec le temps passé au sol.

2 | Dans le cadre du service Vivre à domicile, la téléassistance est reliée directement au SDIS 40 (pompiers).

3 | L'interphonie permet aux pompiers de converser directement avec le bénéficiaire.

Les visites de lien social par le facteur



Proximité,
veille et
bienveillance
à domicile¹

La visite de lien social, c'est :

- ▶ Le **passage régulier du facteur² à votre domicile** : il s'assure que vous allez bien et il avertit votre accompagnant, vos proches ou les secours selon les besoins ;
- ▶ Des moments d'**échanges et de convivialité** qui rythment votre semaine ;
- ▶ Un moyen de faire face à un isolement³ géographique et/ou social ou à la solitude.

Dans le cadre du service Vivre à domicile, l'accompagnant planifie les visites du facteur. Il consulte les éléments remontés par le facteur et prend contact avec vous et vos proches, le cas échéant.

Pour s'adapter à votre situation de vie, vous pouvez :

- ▶ Choisir **le(s) jour(s) de visite souhaité(s)** (hors dimanches et jours fériés) ;
- ▶ **Ajuster la fréquence** des visites dans le temps selon vos besoins ;
- ▶ **Suspendre temporairement le service** en cas d'absence prolongée du domicile.

Ces visites régulières permettent la stimulation cérébrale grâce aux discussions diverses et variées et la mise en place de repères temporels favorisant l'autonomie et le maintien à domicile.

Ils en parlent

 *Le lundi, j'ai la visite de mon facteur. Je me sens en confiance, nous parlons beaucoup, de mes soucis de santé et même de choses personnelles.* 

 *J'ai l'équipe de soignants qui vient tous les jours mais ça me permet de diversifier les visites et avoir d'autres discussions.* 

1 | 60% des 65 ans et plus entretiennent un contact régulier avec leur facteur.

2 | Il est formé pour effectuer ce service. Il est équipé d'un smartphone afin de faire remonter les informations en temps réel.

3 | 55% des personnes âgées de plus de 85 ans vivent seules.

La tablette numérique



Si vous souhaitez découvrir le numérique en toute simplicité et à votre rythme¹, ce service est fait pour vous² !

La tablette numérique Ardoiz vous propose :

- ▶ Une solution **clé en main** : la tablette est fournie avec un étui, des écouteurs, un chargeur et une carte sim 4G (si vous ne possédez pas de box internet à votre domicile) ;
- ▶ Un **accès simplifié** aux principales fonctions : messagerie, internet, jeux, applications, articles Agence France-Press et Notre Temps ;
- ▶ Des **fonctionnalités adaptées** : agrandissement, vocalisation des textes, clavier alphabétique.

Vous apprendrez :

- ▶ À **communiquer** autrement avec vos proches (appel vidéo, photos, réseaux sociaux) ;
- ▶ À **stimuler votre mémoire** grâce à des jeux dédiés ;
- ▶ À **satisfaire votre curiosité** grâce aux recherches internet ou aux articles de la page d'accueil ;
- ▶ À **réaliser vos démarches administratives** (retraite, impôts, compte bancaire).

Vous découvrirez également un **espace famille** vous permettant le partage de documents et éventuellement un accès à distance pour votre entourage sur la tablette. XL Autonomie mettra également à votre disposition des **actualités et des informations locales** sur les services portés par ses partenaires (CD 40, CARSAT...).

Dans le cadre du service Vivre à domicile, vous bénéficiez d'une **installation et d'une aide à la prise en main** à votre domicile. Selon vos besoins, vous pourrez bénéficier gratuitement d'un **accompagnement individualisé à domicile**, soit par votre accompagnant dédié, soit par des jeunes en service civique, formés à cet effet pour un apprentissage en toute convivialité.

Ils en parlent

 *Je n'étais pas sûre d'y arriver mais aujourd'hui, je suis fière de moi et mes proches également. Quel bonheur de communiquer avec eux en appel visio !* 

 *Cela m'occupe : je joue un peu et je fais des recherches sur Google dès que je me pose une question dont je n'ai pas la réponse.* 

1 | 65% des français estiment qu'Internet est important pour se sentir intégré dans la société.

2 | Prérequis techniques pour l'installation : couverture 4G ou abonnement Wi-Fi.