**Choix de Vie**

Aide à domicile pour les personnes âgées, à Toulouse depuis 2009

# Aider un parent âgé à Toulouse

## Le guide pratique de l'aidant

Le guide des familles qui aident un parent âgé à Toulouse : comprendre la perte d'autonomie, financer l'aide, faire les démarches au bon endroit, organiser le quotidien, souffler, anticiper. Vérifié, daté, gratuit.

**Édition novembre 2026**

Choix de Vie · 28 bis, rue Adolphe Coll, 31300 Toulouse · 05 61 61 55 43 · https://www.aide-domicile-toulouse.fr · Service autorisé par le Conseil départemental de la Haute-Garonne, n° SAP510059637 · FINESS 310029319

# Avant-propos



Ce guide est né d'une phrase que nous entendons presque chaque semaine au téléphone : « Je ne sais pas par où commencer. »

Depuis 2009, à Toulouse, nous accompagnons des personnes âgées chez elles, et nous accompagnons tout autant leurs enfants, leurs conjoints, leurs voisins parfois, qui portent l'aide au quotidien sans toujours se dire qu'ils sont des aidants. Nous les voyons arriver fatigués, souvent coupables, avec une pile de courriers, trois sigles dont ils ignorent le sens et la crainte de mal faire. Et nous les voyons repartir, quelques semaines plus tard, un peu plus légers, parce que les choses ont été nommées, organisées, partagées.

Nous avons voulu mettre dans ces pages ce que nous expliquons de vive voix lors des évaluations à domicile : à quoi vous avez droit, à qui vous adresser à Toulouse, dans quel ordre faire les démarches, comment choisir une aide, comment vivre avec, et comment ne pas vous oublier en chemin. Rien ici n'est théorique : ce sont les questions des familles que nous rencontrons, et les réponses que nous leur donnons, vérifiées auprès des administrations et datées, parce que les règles changent.

Ce guide ne remplace ni le médecin, ni l'assistante sociale, ni le Département. Il vous aide à leur parler. Et il ne vous engage à rien envers nous : si, au bout du chemin, vous choisissez un autre service, ou aucun, il aura rempli son rôle.

Prenez-le comme une main posée sur l'épaule. Vous n'êtes pas seul, et vous faites déjà beaucoup.

**Erika Monpontet, co-gérante de Choix de Vie**

# Sommaire


PARTIE 1 — COMPRENDRE

1 Suis-je un aidant ?

2 Repérer le besoin d'aide et en parler

3 Comprendre la perte d'autonomie : la grille AGGIR et le GIR

PARTIE 2 — FINANCER ET FAIRE LES DÉMARCHES

4 Qui paie quoi : APA, caisse de retraite, crédit d'impôt, aide sociale, PCH

5 Les démarches à Toulouse, pas à pas

PARTIE 3 — ORGANISER L'AIDE

6 Choisir et mettre en place l'aide à domicile

7 Les soins et leur coordination

8 Adapter le logement et prévenir les chutes

PARTIE 4 — VIVRE AVEC

9 Vivre avec la maladie à domicile

10 Vos droits d'aidant

11 Souffler : le répit à Toulouse

12 Quand le domicile ne suffit plus

PARTIE 5 — ANTICIPER ET S'Y RETROUVER

13 Protéger sans déposséder : procuration, habilitation, mandat

14 Annuaire de l'aidant toulousain

# Suis-je un aidant ? Ce que le mot recouvre, et pourquoi il compte

Informations vérifiées le 10 novembre 2026.

**Un aidant, ou proche aidant, est une personne qui aide régulièrement un proche en perte d'autonomie pour les actes de la vie quotidienne, sans être payée : un enfant, un conjoint, un voisin. La plupart ne se nomment jamais ainsi. Se reconnaître aidant n'est pas une étiquette : c'est la porte vers des droits, des relais et du répit.**

- ✓ La loi définit le proche aidant : aide régulière et fréquente, non professionnelle, pour les actes de la vie quotidienne
- ✓ Aider, c'est aussi faire les papiers, appeler tous les jours, organiser les rendez-vous : pas seulement la toilette ou les repas
- ✓ Le mot ouvre des droits : répit dans l'APA, congé de proche aidant, affiliation retraite, formations gratuites
- ✓ L'aidant principal doit être identifié dans le dossier d'APA : c'est là que tout commence

## Qui est aidant, au sens de la loi et au sens du quotidien ?

Le Code de l'action sociale et des familles définit le proche aidant d'une personne âgée comme son conjoint, un parent, un allié ou une personne résidant avec elle ou entretenant avec elle des liens étroits et stables, qui lui vient en aide de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne. Cette définition compte : c'est elle qui ouvre le droit au répit, le congé de proche aidant et d'autres dispositifs décrits plus loin.

Dans la vie, l'aidant est la fille qui passe tous les soirs après le travail, le mari de 82 ans qui fait tout à la maison depuis l'AVC de sa femme, le fils qui gère les papiers depuis Lyon, la voisine qui monte le courrier et vérifie que le repas a été pris. La plupart ne se décrivent pas comme aidants : ils disent qu'ils « s'occupent de maman », que c'est normal, que ce n'est rien. C'est précisément ce « rien » qui, accumulé, use.

## Quelles formes prend l'aide ? On en oublie toujours la moitié

Quand on demande à un aidant ce qu'il fait, il cite les gestes visibles. Faites l'inventaire complet, il est souvent plus long qu'on ne croit :

- La présence : appels quotidiens, visites, nuits, veille, « être là au cas où ».
- La vie quotidienne : courses, repas, ménage, linge, aide à la toilette ou à l'habillage, déplacements.
- L'organisation : rendez-vous médicaux, pharmacie, pilulier, coordination des infirmiers, du kiné, du service d'aide.
- L'administratif : courriers, factures, impôts, dossiers d'aide, mutuelle, banque, parfois une mesure de protection.
- L'argent : avancer des frais, compléter un reste à charge, parfois réduire son propre temps de travail.
- Le moral : rassurer, écouter, arbitrer les désaccords dans la famille, décider à la place de l'autre quand il le faut.

## Pourquoi se dire aidant change-t-il quelque chose ?

D'abord pour vous. Nommer ce que l'on fait permet de le mesurer, puis de le partager : on ne délègue pas ce qu'on n'a pas identifié. Ensuite parce que des droits y sont attachés, et qu'ils ne se déclenchent que si vous apparaissez comme aidant dans les dossiers : le plan d'aide APA de votre parent peut comporter un droit au répit pour vous ; si vous êtes salarié, vous pouvez prendre un congé de proche aidant indemnisé ; vos trimestres de retraite peuvent être protégés sous conditions ; des formations et des groupes de parole gratuits vous sont ouverts. Le chapitre 10 détaille ces droits.

Enfin parce que les professionnels qui entourent votre parent, médecin, Département, service d'aide à domicile, ont besoin d'un interlocuteur identifié. Lors de la demande d'APA, le formulaire demande qui est l'aidant principal : remplissez-le. Lors de l'évaluation à domicile de Choix de Vie, nous notons qui aide, comment, et jusqu'où vous souhaitez continuer à le faire. La feuille de route distingue ce que vous gardez et ce que nous reprenons.

## Aidant et personne aidée : comment protéger les deux ?

Tout, dans ce guide, est écrit pour deux lecteurs : la personne âgée, qui a le droit de décider de sa vie, et vous, qui avez le droit d'avoir une vie. Les deux ne s'opposent pas, mais ils se négocient. Un parent qui refuse toute aide extérieure et un enfant qui s'épuise, c'est la situation la plus fréquente, et elle se dénoue rarement par la volonté : elle se dénoue par des tiers, le médecin, une évaluation, une première intervenante bien choisie, et par le temps. Les chapitres qui suivent sont dans cet ordre : comprendre, financer, organiser, vivre avec, anticiper.

## Comment utiliser ce guide ?

Vous n'avez pas à le lire en entier. Si votre parent sort de l'hôpital la semaine prochaine, allez au chapitre 5 et à la check-list de sortie d'hospitalisation. Si vous ne savez pas si c'est le moment, commencez par le chapitre 2. Si vous avez déjà une aide en place et que vous n'en pouvez plus, le chapitre 11. Chaque chapitre tient seul, dit en haut l'essentiel, cite ses sources et indique la date à laquelle nous avons vérifié les règles et les montants. Les numéros et adresses toulousains sont regroupés au chapitre 14 ; nous les vérifions un par un, mais appelez avant de vous déplacer.

### DIX SITUATIONS OÙ VOUS ÊTES AIDANT SANS LE DIRE

- Vous appelez votre parent chaque jour « pour voir si ça va ».
- Vous faites ses courses, ou vous les faites livrer et vous rangez.
- Vous gérez son pilulier, ses ordonnances, ses rendez-vous.
- Vous ouvrez son courrier et payez ses factures.
- Vous avez renoncé à un week-end, un voyage, une sortie « parce qu'on ne peut pas le laisser ».
- Vous dormez chez lui, ou lui chez vous, certaines nuits.
- Vous l'accompagnez chez le médecin et vous prenez les notes.
- Vous avez réduit votre temps de travail ou décalé vos horaires.
- Vous êtes la personne que l'hôpital, la banque ou le voisin appelle.
- Vous vous sentez coupable quand vous pensez à vous.

Sources :

- Légifrance — Code de l'action sociale et des familles, chapitre III Personnes âgées, article L113-1-3 (définition du proche aidant) — https://www.legifrance.gouv.fr/codes/section_lc/LEGITEXT000006074069/LEGISCTA000006157553
- Portail national pour les personnes âgées — Aidant familial, proche aidant : quelles définitions et quelles aides — https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/solutions-pour-les-aidants/trouver-du-soutien/aidant-familial-proche-aidant-quelles-definitions-et-quelles-aides

Pour aller plus loin : https://www.aide-domicile-toulouse.fr/faq/signes-besoin-aide-domicile-parent · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/faq/repit-aidant-toulouse · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/aides/apa-haute-garonne

# Repérer que votre parent a besoin d'aide, et lui en parler sans le braquer

Informations vérifiées le 10 novembre 2026.

**Le besoin d'aide se voit rarement d'un coup : il s'installe par petits renoncements, repas sautés, courrier en retard, douche évitée, sorties abandonnées. Repérer ces signes tôt permet d'agir avant la chute ou l'hospitalisation. Et en parler se prépare : un moment calme, des faits plutôt que des jugements, une proposition modeste, et la patience d'un premier refus.**

- ✓ Regardez quatre domaines : se nourrir, prendre soin de soi, tenir sa maison, rester en lien
- ✓ Une chute, même sans blessure, est le signal qui impose un rendez-vous chez le médecin
- ✓ Parlez d'une aide concrète et limitée, jamais d'une « perte d'autonomie »
- ✓ Le premier refus est la règle : ne forcez pas, faites entrer un tiers (médecin, évaluation à domicile)

## Pourquoi repère-t-on si tard ?

Trois raisons. La personne âgée compense : elle réorganise sa journée autour de ce qu'elle ne peut plus faire, et ne le dit pas, par fierté ou par peur de la maison de retraite. La famille s'habitue : les changements sont lents, et l'on voit son parent avec les yeux d'il y a dix ans. Et les visites se passent bien : le dimanche, la maison est rangée, le repas préparé, la tenue soignée, parce que c'est le jour où l'on se montre. Le bon observateur n'est pas celui qui regarde le mieux, c'est celui qui regarde ailleurs que là où on l'attend : le réfrigérateur, la salle de bains, la boîte aux lettres, l'armoire à pharmacie.

## Quels sont les signes, domaine par domaine ?

Aucun signe isolé n'est alarmant ; plusieurs, qui s'installent, le sont.

- Se nourrir : réfrigérateur vide ou plein de produits périmés, repas sautés ou remplacés par du sucré, perte de poids, vaisselle qui s'accumule, casseroles brûlées.
- Prendre soin de soi : mêmes vêtements plusieurs jours, taches, cheveux et ongles négligés, odeur inhabituelle, douche évitée par peur de tomber, médicaments en

désordre ou boîtes entamées en double.

- Tenir sa maison : poussière là où tout était net, plantes mortes, courrier non ouvert, factures impayées ou payées deux fois, chaises alignées le long des murs pour s'y appuyer.
- Se déplacer : bleus sur les bras ou les hanches, lunettes cassées, refus de sortir ou de prendre le bus, marche ralentie, peur manifeste de l'escalier ou de la baignoire.
- Rester en lien : appels plus courts, invitations déclinées, abandon du marché ou du club, émissions oubliées, répétitions, jour de la semaine confondu, tristesse qui dure.

## Que veulent dire les signes, et que ne disent-ils pas ?

Un signe décrit une difficulté, pas sa cause. Une douche évitée peut venir d'une peur de tomber, d'une épaule douloureuse, d'une dépression ou d'un début de trouble de la mémoire ; le remède n'est pas le même. C'est pourquoi la première démarche n'est pas de chercher une aide à domicile, mais de faire examiner votre parent par son médecin traitant, qui écartera une cause médicale (vue, audition, douleur, médicaments, humeur, mémoire) et, si besoin, orientera vers un spécialiste ou la consultation mémoire. Notez ce que vous observez, avec des dates et des exemples : le médecin ne voit pas ce que vous voyez, et le dossier d'APA, plus tard, s'appuiera sur ces faits.

## Pourquoi la chute est-elle le signal qui ne se discute pas ?

Beaucoup de personnes âgées cachent leur première chute. Pourtant, c'est l'événement qui annonce le plus sûrement les suivantes, et c'est la peur de retomber, plus que la chute elle-même, qui enferme ensuite à la maison. Un bleu inexpliqué, un pansement, un refus soudain de sortir doivent vous faire poser la question directement, avec douceur : « Es-tu tombé ? » Si la réponse est oui, prenez rendez-vous chez le médecin dans la semaine, et regardez le logement : tapis, éclairage, baignoire, escalier, chaussures. Le chapitre 8 détaille ce qui se corrige facilement.

## Comment en parler : quel moment, quels mots, quelle proposition ?

Choisissez un moment sans urgence, en tête-à-tête, pas au milieu d'un repas de famille ni après une dispute. Partez de faits précis et récents (« la semaine dernière, le frigo était vide ») plutôt que de généralités (« tu ne t'en sors plus »), et parlez de vous aussi : « je m'inquiète », « j'ai besoin d'être rassuré ». Évitez les mots qui ferment : dépendance, perte d'autonomie, placement. Présentez l'aide comme un

moyen de rester chez soi longtemps, et proposez quelque chose de petit et de concret : deux heures par semaine pour les courses ou le ménage, un essai de quelques semaines, une visite d'évaluation gratuite « pour voir ». Laissez votre parent choisir le jour, l'heure, ce qu'il garde et ce qu'il délègue : décider, c'est déjà rester maître chez soi.

## Que signifie le refus, et comment le traverser ?

Le premier non est presque systématique, et il n'est pas définitif. Il dit la peur de ne plus être utile, d'être jugé, de voir entrer une inconnue, de perdre la main sur sa vie. Ne forcez pas, ne menacez pas, ne faites pas dans son dos. Laissez passer quelques semaines, revenez sur un fait nouveau, et faites entrer un tiers : le médecin traitant, dont la parole porte plus que celle des enfants ; une amie qui a elle-même une aide et en parle bien ; une évaluation à domicile sans engagement, qui est souvent la rencontre qui débloque. Et si le refus persiste malgré un danger réel, parlez-en à la Maison des solidarités ou au médecin : il existe des façons d'accompagner sans contraindre, et, en dernier recours, des mesures de protection, que le chapitre 13 explique.

### À REGARDER LORS DE LA PROCHAINE VISITE

- [ ] Le réfrigérateur : contenu, dates, restes
- [ ] La salle de bains : serviettes, savon, tapis, barres d'appui, état de la baignoire
- [ ] L'armoire à pharmacie et le pilulier : boîtes entamées, ordonnance en cours
- [ ] La boîte aux lettres et le bureau : courrier ouvert, factures, relances
- [ ] Les vêtements portés et le linge sale
- [ ] La démarche : lever de la chaise, demi-tour, escalier, chaussures
- [ ] Les sorties de la semaine : marché, amis, club, messe, médecin
- [ ] L'humeur et la mémoire : répétitions, dates, noms, intérêt pour les nouvelles

Sources :

- Portail national pour les personnes âgées — Comment fonctionne la grille AGGIR — https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/preserver-son-autonomie-s-informer-et-anticiper/perte-d-autonomie-evaluation-et-droits/comment-fonctionne-la-grille-aggir
- Portail national pour les personnes âgées — Aidant familial, proche aidant : définitions et aides — https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/solutions-pour-les-aidants/trouver-du-soutien/aidant-familial-proche-aidant-quelles-definitions-et-quelles-aides

Pour aller plus loin : https://www.aide-domicile-toulouse.fr/faq/signes-besoin-aide-domicile-parent · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/faq/mettre-en-place-aide-domicile-parent-toulouse · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/services/securite-domicile · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/faq/aide-domicile-alzheimer-toulouse

# Comprendre la perte d'autonomie : la grille AGGIR, le GIR, et ce qu'ils déclenchent

Informations vérifiées le 10 novembre 2026.

**La perte d'autonomie d'une personne âgée se mesure avec la grille AGGIR, qui la classe dans un GIR de 1 (dépendance la plus lourde) à 6 (autonomie). L'équipe médico-sociale du Département évalue au domicile. Le GIR décide de la suite : l'APA pour les GIR 1 à 4, la caisse de retraite pour les GIR 5 et 6.**

- ✓ Le GIR n'est pas un diagnostic médical : il décrit ce que la personne fait seule, ou pas, au quotidien
- ✓ Dix activités comptent : cohérence, orientation, toilette, habillage, alimentation, élimination, transferts, déplacements intérieurs et extérieurs, alerter
- ✓ La visite d'évaluation se prépare : soyez présent, décrivez les mauvais jours, pas seulement les bons
- ✓ Le GIR se révise à tout moment si la situation change ; ne restez pas avec un GIR dépassé

## Autonomie et dépendance : de quoi parle-t-on ?

L'autonomie, au sens des administrations, ce n'est pas la santé ni l'intelligence : c'est la capacité d'accomplir seul les actes essentiels de la vie quotidienne, se lever, se laver, s'habiller, manger, se déplacer, se repérer dans le temps et l'espace, appeler à l'aide. Une personne peut avoir une maladie grave et rester autonome ; une autre, sans maladie identifiée, peut ne plus pouvoir se laver seule. C'est cette capacité, et elle seule, que mesure la grille AGGIR. D'où une conséquence pratique : les aides à l'autonomie ne dépendent pas d'un diagnostic mais de ce que l'on observe au domicile.

## Comment fonctionne la grille AGGIR ?

AGGIR signifie « autonomie gérontologie groupes iso-ressources ». L'évaluateur observe dix activités dites discriminantes et cote chacune A (fait seul, habituellement et correctement), B (fait partiellement, ou pas habituellement, ou pas correctement) ou C (ne fait pas). Un calcul en déduit le groupe iso-ressources, le GIR. Sept autres activités (gestion du budget, cuisine, ménage, transports, achats, suivi du traitement, loisirs) sont observées aussi : elles ne changent pas le GIR, mais elles servent à construire le plan d'aide.

- GIR 1 : confiné au lit ou au fauteuil, fonctions mentales gravement altérées ; présence continue nécessaire.
- GIR 2 : confiné au lit ou au fauteuil avec des fonctions mentales conservées, ou se déplaçant mais avec des fonctions mentales altérées ; aide pour la plupart des activités.
- GIR 3 : capacités mentales conservées et mobilité partielle ; aide plusieurs fois par jour pour les soins corporels.
- GIR 4 : ne se lève pas seul mais se déplace ensuite, avec une aide pour la toilette et l'habillage ; ou se déplace sans difficulté mais a besoin d'aide pour les soins corporels et les repas.
- GIR 5 : autonome pour se déplacer, s'alimenter et s'habiller ; aide ponctuelle pour la toilette, les repas ou le ménage.
- GIR 6 : autonome pour les actes essentiels ; une aide ménagère reste possible.

## Qui évalue, et comment se passe la visite en Haute-Garonne ?

Pour l'APA, c'est un médecin ou une infirmière de la Maison des solidarités dont dépend le domicile de votre parent qui vient l'évaluer, après le dépôt du dossier au Conseil départemental. L'évaluateur regarde la personne faire (se lever, marcher, ouvrir une porte), lui pose des questions, observe le logement, et vous interroge si vous êtes là. Il en déduit le GIR et propose un plan d'aide en heures, que votre parent accepte ou non dans un délai de dix jours. Pour une personne encore autonome, c'est un évaluateur de la caisse de retraite qui vient, avec la même grille.

Un certificat médical n'est pas obligatoire, mais il aide : il décrit ce que la visite ne montre pas toujours, les chutes, les nuits, la mémoire, les traitements. Demandez-le au médecin traitant avant la visite.

## Comment préparer la visite d'évaluation ?

Le jour de la visite, les personnes âgées se tiennent bien. Elles se lèvent de leur chaise d'un coup de reins qu'elles n'ont pas depuis des mois, affirment se laver seules, minimisent les chutes. Ce n'est pas de la mauvaise foi : c'est de la dignité devant un inconnu. Mais le GIR qui en sort ne reflète pas la réalité, et c'est le plan d'aide qui en pâtit. Soyez présent, ou faites-vous représenter. Avant la visite, notez une journée type, avec les mauvais jours : ce qui est fait seul, ce qui est fait avec aide, ce qui n'est plus fait du tout, les chutes datées, les oublis de médicaments, ce que vous faites vous-même. Dites-le devant l'évaluateur, calmement, sans contredire votre parent de front : « il y arrive les bons jours ; la semaine dernière, il n'a pas pu ».

## Qu'est-ce que le GIR ouvre comme droits ?

GIR 1 à 4 : l'APA, versée par le Département, finance un plan d'aide à domicile dans la limite d'un plafond mensuel qui dépend du GIR, avec une participation selon les revenus ; elle peut aussi couvrir des aides techniques, de l'accueil de jour, de la téléassistance, et un droit au répit pour l'aidant. GIR 5 et 6 : pas d'APA, mais l'action sociale de la caisse de retraite (Carsat, MSA ou autre régime) peut financer quelques heures de ménage, de courses ou de présence, et une aide au retour à domicile après une hospitalisation. Dans tous les cas, le crédit d'impôt de 50 % s'applique à ce que la famille paie. Et un GIR 5 d'aujourd'hui peut devenir un GIR 4 demain : si la situation change, demandez une réévaluation au Département sans attendre le renouvellement.

## Et avant 60 ans ?

La grille AGGIR et l'APA concernent les personnes de 60 ans et plus. Avant 60 ans, ou pour un handicap reconnu avant cet âge, c'est la MDPH qui évalue, avec ses propres outils, et la prestation de compensation du handicap (PCH) qui finance l'aide humaine. Une personne qui perçoit la PCH avant 60 ans peut choisir de la conserver après, ou de passer à l'APA ; la comparaison vaut la peine, et la MDPH comme le Département peuvent vous y aider.

### AVANT LA VISITE D'ÉVALUATION : VOTRE FEUILLE POUR L'ÉVALUATEUR

- [ ] Une journée type, heure par heure, du lever au coucher, telle qu'elle se passe un mauvais jour
- [ ] Les chutes et malaises des douze derniers mois, avec les dates
- [ ] La toilette : seule, avec aide, à quelle fréquence, avec quelles peurs
- [ ] L'habillage, les repas, les courses, le ménage : qui fait quoi
- [ ] Les nuits : lever, errance, chutes, appels
- [ ] La mémoire et l'orientation : répétitions, dates, rendez-vous oubliés, gaz, clés
- [ ] Les traitements : qui prépare, qui vérifie, oublis
- [ ] Ce que vous faites vous-même chaque semaine, en heures
- [ ] Le certificat médical récent et les comptes rendus d'hospitalisation

Sources :

- Service-Public.fr — Grille AGGIR : évaluation de la perte d'autonomie — https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F1229
- Portail national pour les personnes âgées — Comment fonctionne la grille AGGIR — https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/preserver-son-autonomie-s-informer-et-

anticiper/perte-d-autonomie-evaluation-et-droits/comment-fonctionne-la-grille-aggir

- Conseil départemental de la Haute-Garonne — L'APA : évaluation par la Maison des solidarités, plan d'aide — https://www.haute-garonne.fr/allocation-personnalisee-dautonomie-apa

Pour aller plus loin : https://www.aide-domicile-toulouse.fr/aides/grille-aggir-gir · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/aides/apa-haute-garonne · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/aides/pch · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/faq/combien-heures-aide-domicile-apa

# Qui paie quoi : APA, caisse de retraite, crédit d'impôt, aide sociale, PCH, mutuelle

Informations vérifiées le 10 novembre 2026.

**L'aide à domicile d'un parent âgé est payée par des guichets qui se complètent : le Département par l'APA dès la perte d'autonomie, la caisse de retraite tant qu'il est autonome, l'État par le crédit d'impôt de 50 %, l'aide sociale pour les revenus très modestes, la MDPH avant 60 ans. La Sécurité sociale ne paie que les soins.**

- ✓ Une seule règle d'or : le crédit d'impôt de 50 % s'applique toujours, sur le reste à charge, même sans impôt à payer
- ✓ APA (GIR 1 à 4) : plan d'aide plafonné d'environ 812 € (GIR 4) à 2 080 € (GIR 1) par mois, participation de 0 à 90 % selon les revenus
- ✓ Caisse de retraite (GIR 5 et 6) : quelques heures par mois, et jusqu'à trois mois d'aide après une hospitalisation (ARDH)
- ✓ Aide sociale : pour les revenus sous le niveau de l'ASPA, mais récupérable sur la succession au-delà de 46 000 €

## Quelle est la logique d'ensemble du financement ?

Il n'existe pas une aide, mais un empilement. Le financeur principal dépend de la situation de votre parent : son âge (avant ou après 60 ans), son autonomie (GIR) et ses revenus. À ce financeur principal s'ajoute, pour tout le monde, le crédit d'impôt de 50 % sur ce qui reste à payer. Et à la marge, des compléments ponctuels : la mutuelle après une hospitalisation, la caisse de retraite complémentaire, le fonds d'action sociale de l'Assurance maladie, le CCAS. Le bon réflexe est donc de se poser trois questions dans l'ordre : quel est le financeur principal ? Que reste-t-il à payer ? Le crédit d'impôt en couvre la moitié.

## Que paie le Département avec l'APA ?

L'allocation personnalisée d'autonomie est versée par le Conseil départemental de la Haute-Garonne aux personnes de 60 ans et plus classées GIR 1 à 4, sans condition de ressources pour y avoir droit, mais avec une participation qui dépend des revenus. Le plan d'aide, en heures et en services, est plafonné chaque mois : en 2026, environ 812 € en GIR 4, 1 216 € en GIR 3, 1 682 € en GIR 2, 2 080 € en GIR 1. La participation va de 0 % pour des revenus mensuels inférieurs à environ 934 € à 90 % au-delà d'environ 3 439 €. Quand vous passez par un service prestataire

comme Choix de Vie, l'APA est versée directement au service ; vous ne payez que votre participation, puis le crédit d'impôt en rembourse la moitié. Le plan peut être majoré pour le répit de l'aidant (jusqu'à 583,52 € par an) et en cas d'hospitalisation de l'aidant (jusqu'à 1 159,32 €). L'APA n'est pas récupérable sur la succession.

## Que paie la caisse de retraite pour les retraités autonomes ?

En GIR 5 ou 6, pas d'APA, mais l'action sociale de la caisse de retraite prend le relais. Pour la plupart des retraités toulousains, c'est la Carsat Midi-Pyrénées et son plan d'aides OSCAR : après une évaluation à domicile, quelques heures par mois de ménage, de courses ou de présence, avec une participation selon les revenus. La MSA fait de même pour les anciens agriculteurs, et d'autres régimes ont leurs propres dispositifs. Après une hospitalisation, l'aide au retour à domicile (ARDH) finance jusqu'à trois mois d'aide, dans la limite de 1 800 € ; la demande se fait depuis l'hôpital, par le service social, avant la sortie. Ces aides ne se cumulent pas avec l'APA : si l'autonomie se dégrade, on change de financeur.

## Que paie l'État avec le crédit d'impôt de 50 % ?

La moitié de ce que la famille paie réellement pour l'aide à domicile, après déduction des aides perçues, est remboursée par l'État sous forme de crédit d'impôt sur les services à la personne, dans la limite de 12 000 € de dépenses par an (plafond majoré de 1 500 € par membre du foyer de plus de 65 ans, jusqu'à 15 000 €, et porté à 20 000 € en cas d'invalidité). C'est un crédit, pas une réduction : une personne non imposable reçoit un virement. Il se déclare l'année suivante, à partir de l'attestation fiscale que le service envoie ; si c'est vous, l'enfant, qui payez pour votre parent, le crédit vous revient. Pour les familles qui ne perçoivent ni APA ni PCH, l'avance immédiate de l'Urssaf permet de ne payer que la moitié dès la facture.

## Que prévoit l'aide sociale pour les revenus très modestes ?

Une personne de 65 ans et plus (60 ans en cas d'inaptitude) qui n'a pas droit à l'APA et dont les ressources sont inférieures au niveau de l'allocation de solidarité aux personnes âgées, soit 1 043,59 € par mois pour une personne seule et 1 620,18 € pour un couple en 2026, peut demander l'aide-ménagère au titre de l'aide sociale, versée par le Département à un service habilité. Différence majeure avec l'APA : cette aide est récupérable sur la succession si l'actif net dépasse 46 000 €, et seulement sur la part au-delà. Sans patrimoine immobilier ni épargne importante, rien n'est réclamé ; avec un logement en propriété, mieux vaut le savoir avant.

## Que finance la MDPH avant 60 ans ?

Pour une personne de moins de 60 ans, ou dont le handicap a été reconnu avant 60 ans, c'est la prestation de compensation du handicap (PCH), instruite par la MDPH de la Haute-Garonne et versée par le Département, qui finance l'aide humaine, selon un nombre d'heures fixé par un plan personnalisé. Elle peut être conservée après 60 ans ; la comparaison avec l'APA mérite alors d'être faite. L'avance immédiate de l'Urssaf n'est pas ouverte aux bénéficiaires de la PCH, mais le crédit d'impôt, lui, s'applique.

## Que paient la Sécurité sociale et la mutuelle, et que ne paient-elles pas ?

L'Assurance maladie rembourse les soins : infirmière, SSIAD, kinésithérapeute, hospitalisation à domicile, souvent à 100 % en affection de longue durée. Elle ne rembourse jamais l'aide à domicile, qui n'est pas un soin. La mutuelle non plus, sauf par sa garantie d'assistance : après une hospitalisation, quelques heures d'aide-ménagère pendant une durée limitée, organisées par l'assisteur du contrat, qu'il faut appeler dans les jours qui suivent la sortie. À titre exceptionnel, le service social de la CPAM peut accorder une aide ponctuelle quand aucun autre dispositif ne s'applique.

## LE TABLEAU DES FINANCEURS, EN UNE PAGE

- 60 ans et plus, GIR 1 à 4 : APA du Conseil départemental (plan d'aide plafonné selon le GIR, participation selon les revenus) + crédit d'impôt de 50 % sur le reste.
- 60 ans et plus, GIR 5 ou 6 : caisse de retraite (Carsat OSCAR, MSA, autres régimes ; ARDH après hospitalisation) + crédit d'impôt de 50 %.
- 65 ans et plus, sans APA, ressources sous le niveau de l'ASPA : aide-ménagère au titre de l'aide sociale (récupérable sur succession au-delà de 46 000 €) + crédit d'impôt.
- Moins de 60 ans, ou handicap reconnu avant 60 ans : PCH via la MDPH + crédit d'impôt (sans avance immédiate).
- Sans aucune aide : crédit d'impôt de 50 % seul, avec l'avance immédiate de l'Urssaf pour ne payer que la moitié dès la facture.
- Après une hospitalisation, en complément : assistance de la mutuelle (quelques heures), ARDH (jusqu'à trois mois), APA en urgence (provisoire, deux mois au plus).
- Les soins (infirmière, SSIAD, HAD) : Assurance maladie, sur prescription, hors de tout ce qui précède.

Sources :


- Service-Public.fr — APA à domicile : montants et participation — https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F10009
- Service-Public.fr — Crédit d'impôt pour l'emploi d'un salarié à domicile — https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F12
- Service-Public.fr — Aide-ménagère à domicile pour une personne âgée — https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F245
- L'Assurance retraite — Aide au retour à domicile après hospitalisation — https://www.lassuranceretraite.fr/portail-info/home/retraite/aide-retraite/aide-temporaire-sur-mesure.html
- Urssaf — L'avance immédiate de crédit d'impôt — https://www.urssaf.fr/accueil/services/services-particuliers/avance-immediate.html
- Conseil départemental de la Haute-Garonne — L'APA — https://www.haute-garonne.fr/allocation-personnalisee-dautonomie-apa


Pour aller plus loin : https://www.aide-domicile-toulouse.fr/faq/qui-paie-aide-domicile-personne-agee · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/faq/cout-aide-domicile-toulouse-apa-deduite · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/aides/apa-haute-garonne · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/aides/credit-impot-50 · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/aides/aide-menagere-aide-sociale · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/aides/pch

# Les démarches à Toulouse, pas à pas : qui fait quoi, où aller, dans quel ordre

Informations vérifiées le 10 novembre 2026.

**À Toulouse, quatre guichets se partagent les démarches d'un parent âgé : le Conseil départemental de la Haute-Garonne pour l'APA, la caisse de retraite (Carsat ou MSA) pour les retraités autonomes, la MDPH pour les moins de 60 ans, le CCAS et Allô Seniors pour l'information et l'aide aux dossiers. Un seul formulaire sert aux trois premiers.**

- ✓ Un dossier commun « demande d'aides à l'autonomie à domicile » sert pour l'APA, la Carsat et la MSA : le paragraphe 4 oriente vers le bon organisme
- ✓ Le Département a deux mois pour instruire une demande d'APA complète ; une évaluation à domicile est faite par la Maison des solidarités de votre secteur
- ✓ Allô Seniors (0 800 042 444, gratuit) et les Maisons des solidarités aident à remplir et à déposer les dossiers
- ✓ Choix de Vie prépare le dossier avec vous lors de l'évaluation gratuite ; l'aide démarre sans attendre la décision

## Quelles pièces réunir avant toute démarche ?

Presque tous les dossiers demandent la même base : une pièce d'identité de votre parent, son dernier avis d'imposition (ou de non-imposition) et un relevé d'identité bancaire. Ajoutez un certificat médical récent du médecin traitant décrivant la perte d'autonomie, qui n'est pas toujours exigé mais accélère tout, et, si elle existe, la notification d'une aide déjà perçue. Faites une copie de chaque pièce avant d'envoyer, et notez la date d'envoi : c'est à partir de la réception du dossier complet que les délais courent.

## Étape 1 : à qui s'adresser ?

Le bon guichet dépend de l'âge et du degré d'autonomie de votre parent :

- 60 ans et plus, perte d'autonomie (aide nécessaire pour la toilette, l'habillage, les repas, les déplacements) : l'APA, instruite par le Conseil départemental de la Haute-Garonne.
- 60 ans et plus, encore autonome mais fragilisé (ménage, courses, fatigue) : l'aide de la caisse de retraite, Carsat Midi-Pyrénées pour les anciens salariés, MSA pour

les anciens agriculteurs, autres régimes selon la carrière.

- Moins de 60 ans, ou handicap reconnu avant 60 ans : la prestation de compensation du handicap (PCH), instruite par la MDPH de la Haute-Garonne.
- Revenus très modestes, en dessous du niveau de l'allocation de solidarité aux personnes âgées, sans APA : l'aide-ménagère au titre de l'aide sociale, auprès du Département, dossier déposé au CCAS.
- Dans tous les cas, pour comprendre, être orienté ou aidé à remplir : Allô Seniors, le Point Info Seniors et la Maison des solidarités de votre secteur.

## Étape 2 : comment se demande l'APA en Haute-Garonne ?

Depuis le 1er octobre 2023, la Haute-Garonne utilise un dossier commun de demande d'aides à l'autonomie à domicile pour les personnes âgées. Le même formulaire sert à demander l'APA au Département, l'aide « Bien vieillir chez soi » à la Carsat ou l'accompagnement à domicile de la MSA ; le paragraphe 4 du formulaire indique à quel organisme l'envoyer. Il se télécharge sur haute-garonne.fr (page APA), et se trouve aussi en papier dans les Maisons des solidarités, à la Direction Séniors du Département, dans les mairies et au CCAS.

Le dossier complet s'envoie par courrier au Président du Conseil départemental, Direction Séniors, Personnes en situation de handicap, Allocation personnalisée d'autonomie, 1 boulevard de la Marquette, 31090 Toulouse Cedex 9 (ou, selon le cas, à la Carsat Midi-Pyrénées, service action sociale, 2 rue Georges Vivent, 31065 Toulouse Cedex 9, ou à la MSA Midi-Pyrénées Sud, 78 voie du TOEC, 31069 Toulouse Cedex 9). À réception du dossier complet, le Département dispose de deux mois pour instruire. Un médecin ou une infirmière de la Maison des solidarités de votre secteur prend rendez-vous pour évaluer l'autonomie au domicile (grille AGGIR, GIR 1 à 4 pour l'APA) et proposer un plan d'aide, que votre parent accepte ou non dans un délai de dix jours. L'APA est ensuite versée chaque mois, directement au service prestataire quand vous passez par un service comme Choix de Vie.

En cas d'urgence (sortie d'hospitalisation, aidant hospitalisé), signalez-le dans le courrier d'accompagnement : une APA provisoire peut être attribuée pendant l'instruction, pour deux mois au plus.

## Étape 3 : que demander à la caisse de retraite si votre parent est autonome ?

Même formulaire, même circuit, mais c'est la Carsat (ou la MSA) qui instruit : un évaluateur vient au domicile, puis un plan d'aide de quelques heures par mois de ménage, de courses ou de présence est proposé, avec une participation selon les

revenus. Après une hospitalisation, la demande d'aide au retour à domicile (ARDH) se fait depuis l'hôpital, par le service social, avant la sortie. Les deux aides ne se cumulent pas avec l'APA : si l'autonomie se dégrade, on bascule vers le Département.

## Étape 4 : comment saisir la MDPH avant 60 ans ?

La PCH se demande à la Maison départementale des personnes handicapées de la Haute-Garonne, 10 place Alfonse Jourdain à Toulouse, par un formulaire national de demande auprès de la MDPH accompagné d'un certificat médical spécifique de moins d'un an. L'accueil se fait sans rendez-vous le mercredi, de 8h à 12h et de 13h30 à 16h30, et par téléphone gratuit au 05 34 33 11 50 les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8h45 à 12h. Les délais d'instruction sont plus longs que pour l'APA ; déposez tôt, et signalez la fragilité de l'aidant dans le projet de vie. Notre page sur le dossier MDPH détaille les pièces.

## Étape 5 : que peuvent faire le CCAS, Allô Seniors et les Maisons des solidarités ?

Ces trois portes ne versent pas l'APA, mais elles font gagner des semaines. Allô Seniors (0 800 042 444, appel gratuit, du lundi au jeudi de 8h30 à 16h45 et le vendredi de 8h30 à 13h) écoute, informe et oriente vers le bon service, y compris pour le portage de repas, les transports et les activités. Le Point Info Seniors, 17 rue de Rémusat près du Capitole, reçoit sans rendez-vous pour l'information, sur rendez-vous pour les démarches. Le Service social seniors du CCAS, 1 rue Varsovie à Saint-Cyprien (05 62 48 54 56, sans rendez-vous du lundi au vendredi sauf le mardi matin, 9h-12h et 14h-17h), accompagne les démarches d'accès aux droits, l'aide-ménagère et les demandes d'entrée en établissement. Les onze Maisons des solidarités du Département, une par secteur de Toulouse, sont le lieu où l'on dépose un dossier, où l'on rencontre une assistante sociale, et d'où vient l'équipe qui évaluera votre parent pour l'APA ; leurs adresses sont au chapitre 14.

## Étape 6 : que faire pendant l'instruction ?

La décision prend des semaines ; le besoin, lui, est immédiat. L'aide à domicile peut commencer avant : vous payez le tarif plein réduit de moitié par le crédit d'impôt de 50 %, puis le Département prend le relais à la notification. Lors de l'évaluation gratuite de Choix de Vie, nous remplissons le dossier avec vous, listons les pièces, rédigeons si besoin une description des besoins observés à joindre au courrier, et nous vous indiquons la Maison des solidarités dont dépend le domicile. Gardez une copie de tout, et notez le nom de la personne qui vous répond à chaque appel.

## CHECK-LIST DU DOSSIER COMMUN APA / CARSAT / MSA (HAUTE-GARONNE)

- ☐ Formulaire de demande d'aides à l'autonomie à domicile, complété et signé (paragraphe 4 : organisme destinataire)
- ☐ Copie d'une pièce d'identité (ou titre de séjour) de la personne âgée
- ☐ Dernier avis d'imposition ou de non-imposition
- ☐ Relevé d'identité bancaire
- ☐ Certificat médical récent du médecin traitant (conseillé)
- ☐ Justificatif de domicile si l'adresse diffère de l'avis d'imposition
- ☐ Le cas échéant : jugement de protection (tutelle, curatelle, habilitation) ou procuration
- ☐ Courrier d'accompagnement : situation, urgence éventuelle, nom et téléphone de l'aidant principal
- ☐ Copie de l'ensemble conservée, date d'envoi notée

## LES QUATRE ADRESSES OÙ ENVOYER OU DÉPOSER

- ☎ APA — Conseil départemental de la Haute-Garonne, Direction Séniors, Personnes en situation de handicap, 1 boulevard de la Marquette, 31090 Toulouse Cedex 9 — 05 34 33 39 58 (lundi-vendredi 8h45-12h15) — DSPH-PA@cd31.fr
- ☎ Carsat Midi-Pyrénées — Service action sociale, 2 rue Georges Vivent, 31065 Toulouse Cedex 9 — 3960
- ☎ MSA Midi-Pyrénées Sud — Service action sociale, 78 voie du TOEC, 31069 Toulouse Cedex 9
- ☎ MDPH 31 — 10 place Alfonse Jourdain, 31000 Toulouse — 05 34 33 11 50 — mdph@cd31.fr

Sources :


- Conseil départemental de la Haute-Garonne — Allocation personnalisée d'autonomie (APA) : dossier commun, circuit, contacts — https://www.haute-garonne.fr/allocation-personnalisee-dautonomie-apa
- Conseil départemental de la Haute-Garonne — Maison départementale des personnes handicapées (MDPH 31) — https://www.haute-garonne.fr/maison-departementale-des-personnes-handicapees-mdph-31
- Mairie de Toulouse — Services et bons plans pour les seniors (Allô Seniors, Point Info Seniors) — https://metropole.toulouse.fr/mon-quotidien/seniors/services-et-bons-plans
- Mairie de Toulouse — Service social seniors (CCAS) — https://metropole.toulouse.fr/annuaire/service-social-seniors

- Service-Public.fr — APA à domicile — https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F10009

Pour aller plus loin : https://www.aide-domicile-toulouse.fr/aides/dossier-apa-haute-garonne · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/aides/dossier-mdph-pch-31 · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/aides/caisses-retraite-carsat · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/aides/ccas-toulouse · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/faq/mettre-en-place-aide-domicile-parent-toulouse

# Choisir et mettre en place l'aide à domicile : service ou emploi direct, critères, premières semaines

Informations vérifiées le 10 novembre 2026.

**Choisir une aide à domicile, c'est d'abord choisir un cadre : un service prestataire, employeur de ses intervenantes, ou l'emploi direct, où votre parent devient employeur. Puis un service en particulier, sur des critères vérifiables : autorisation du Département, salariées encadrées et remplacées, évaluation à domicile, devis après crédit d'impôt, suivi. Les premières semaines se règlent, puis l'aide vit.**

- ✓ Pour une personne en perte d'autonomie, l'autorisation du Conseil départemental est la condition de l'APA en mode prestataire : vérifiez le numéro FINESS
- ✓ La question qui départage les services : « que se passe-t-il si l'intervenante est absente lundi ? »
- ✓ Jamais de devis sans visite au domicile, jamais de signature le jour même
- ✓ Commencez modestement, ajustez d'un appel, lisez le cahier de liaison : c'est ainsi qu'une aide dure

## Quel cadre choisir : service prestataire ou emploi direct ?

Avec un service prestataire, l'intervenante est salariée du service, qui la recrute, l'encadre, la remplace, l'assure et répond de la qualité ; vous recevez une facture mensuelle, et c'est tout. En emploi direct (particulier employeur, souvent via le Cesu), votre parent embauche : contrat de travail, déclarations, congés payés, visite médicale, remplacement à trouver soi-même, et licenciement avec préavis et indemnités le jour où l'aide s'arrête ; le mode mandataire, où un organisme fait les formalités, laisse la famille juridiquement employeur. Le tarif horaire est plus bas en emploi direct, mais le coût complet et le risque sont pour vous. Dès que l'aide devient quotidienne, ou que la famille est loin, ou que la situation évolue, le service s'impose ; pour quelques heures stables chez une personne autonome qui connaît déjà quelqu'un de confiance, l'emploi direct se défend. L'APA et le crédit d'impôt existent dans les deux cas. Choix de Vie travaille exclusivement en mode prestataire, avec des intervenantes salariées en CDI.

## Sur quels critères comparer les services ?

Associatif, privé ou public, un service qui accompagne des personnes âgées dépendantes obéit au même cahier des charges national dès lors qu'il est autorisé par le Département ; le statut ne vous dit rien de la qualité. Comparez sur ce qui compte :

- L'autorisation du Conseil départemental et le numéro FINESS, vérifiables dans l'annuaire officiel pour-les-personnes-agees.gouv.fr (Choix de Vie : SAP510059637, FINESS 310029319).
- Les intervenantes : salariées en CDI ? encadrées par qui ? remplacées comment, et prévenu par qui ?
- Une évaluation gratuite au domicile avant tout devis, avec une feuille de route écrite.
- Un devis lisible : tarif semaine et week-end, durée des passages, prix après crédit d'impôt, aucun frais de dossier ni de déplacement, conditions d'annulation et de préavis.
- Le suivi : cahier de liaison au domicile, passages de contrôle, traitement des réclamations, modification du planning d'un appel.
- La zone : un service concentré sur la ville a des tournées courtes et des horaires fiables.
- Les avis, lus avec recul, et surtout la personne qui vient faire l'évaluation : c'est elle qui vous dit ce que vaut le service.

## Quelles questions poser, et quels signaux doivent faire renoncer ?

Posez vos questions par écrit si besoin, et exigez des réponses écrites : le devis, le contrat et les conditions générales doivent tout dire. Qui est l'employeur de l'intervenante ? Êtes-vous assuré pour les dommages au domicile ? Aurons-nous la même personne ? Que se passe-t-il quand elle est malade ? Pouvons-nous en changer ? Quelle durée minimale par passage ? Comment annuler, avec quel préavis ? Aidez-vous à monter les dossiers d'aide ? À quelle fréquence vérifiez-vous la qualité ? Renoncez devant un devis sans visite, un prix « après crédit d'impôt » sans le prix plein, une pression pour signer le jour même, une réponse floue sur le statut des intervenantes, ou la promesse de l'avance immédiate à une personne qui perçoit l'APA, ce qui n'est pas possible.

## Comment se passe la mise en place, en six étapes ?

En parler avec votre parent, à partir de faits, en proposant petit. Voir le médecin traitant, qui tranche ce qui relève du soin et rédige le certificat utile au dossier

d'APA. Appeler le service et fixer l'évaluation au domicile, gratuite et sans engagement, qui aboutit à une feuille de route et à un devis ; chez Choix de Vie, elle est réalisée du lundi au vendredi entre 9h et 19h et dure de 30 minutes à une heure. Lancer en parallèle le dossier d'APA ou de caisse de retraite, sans attendre pour commencer. Première intervention, une à deux semaines après l'appel, plus vite en sortie d'hospitalisation si la date est connue : l'intervenante est présentée, le cahier de liaison posé. Puis ajuster pendant les premières semaines, d'un appel.

## Combien d'heures prévoir au départ ?

Il n'y a pas de volume standard : on part des tâches. Une personne autonome mais fatiguée commence souvent par deux à quatre heures par semaine ; une personne qui a besoin d'aide pour se lever, se laver ou manger a besoin de passages quotidiens ; une personne qui ne peut plus rester seule, de plusieurs passages par jour, week-end compris, avec les infirmiers et le portage de repas en appui. Avec l'APA, le plan d'aide fixe le nombre d'heures financées, que l'on peut dépasser à ses frais ou faire réviser. Commencer modestement fait accepter l'aide ; augmenter ensuite est facile.

## Comment vivre les premières semaines, et suivre de loin ?

Laissez deux ou trois passages avant de juger : les premières fois, chacun est sur la réserve. Si le courant ne passe pas, dites-le, sans justification, et le service change d'intervenante. Si elle est absente, le service doit remplacer ou proposer un autre créneau et vous prévenir ; une intervention non réalisée n'est pas facturée. À distance, trois canaux vous informent : le cahier de liaison, lu ou photographié à chaque visite ; la responsable de secteur, qui vous appelle en cas de changement et passe pour un contrôle qualité trimestriel ; la facture mensuelle, qui détaille les passages. Désignez un référent sur place avec une clé et les numéros utiles, et prévenez le service de vos venues à Toulouse : c'est le moment de relire la feuille de route ensemble.

## AVANT DE SIGNER : LA CHECK-LIST

- ☐ Numéro d'autorisation et FINESS vérifiés dans l'annuaire officiel
- ☐ Intervenantes salariées, encadrement nommé, remplacement expliqué
- ☐ Évaluation faite au domicile, feuille de route écrite reçue
- ☐ Devis avec prix plein et prix après crédit d'impôt, majoration week-end, aucun frais annexe
- ☐ Conditions d'annulation (72 h chez Choix de Vie) et préavis de résiliation (15 jours) lus
- ☐ Livret d'accueil, contrat et conditions générales remis
- ☐ Nom et téléphone de l'interlocuteur en cas de problème
- ☐ Dossier d'aide (APA, Carsat, PCH) lancé en parallèle, copie conservée

Sources :


- Légifrance — Loi n° 2015-1776 du 28 décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement — https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000031700731
- Portail national pour les personnes âgées — Fiche Choix de vie dans l'annuaire officiel — https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/annuaire-service-aide-accompagnement-domicile/haute-garonne-31/toulouse-31300/choix-de-vie/310029319
- Service-Public.fr — Crédit d'impôt pour l'emploi d'un salarié à domicile — https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F12


Pour aller plus loin : https://www.aide-domicile-toulouse.fr/faq/comment-choisir-service-aide-domicile-toulouse · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/faq/prestataire-ou-particulier-employeur-aide-domicile · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/faq/questions-poser-service-aide-domicile · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/faq/mettre-en-place-aide-domicile-parent-toulouse · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/faq/suivre-aide-domicile-parent-a-distance · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/faq/intervenante-absente-ou-ne-convient-pas

# Les soins et leur coordination : médecin, infirmiers, SSIAD, HAD, pharmacie, et comment tout le monde se parle

Informations vérifiées le 10 novembre 2026.

**Autour d'un parent âgé qui vit chez lui, deux mondes se croisent : le soin, prescrit par le médecin et remboursé par l'Assurance maladie (infirmière, SSIAD, kiné, HAD), et l'aide à la vie quotidienne, financée par l'APA et le crédit d'impôt. Ils ne se remplacent pas ; ils se coordonnent, et c'est souvent l'aidant qui tient le fil.**

- ✓ Le médecin traitant est le pivot : il prescrit les soins, oriente vers les spécialistes et signe le certificat des dossiers d'aide
- ✓ Infirmière libérale ou SSIAD pour les soins et la toilette médicalisée ; HAD pour les soins lourds ; tous remboursés sur prescription
- ✓ L'aide à domicile n'est pas un soin : elle est financée autrement et se coordonne avec les soignants
- ✓ Un cahier de liaison au domicile, un pilulier préparé par l'infirmière, une liste de numéros : les trois outils de la coordination

## Pourquoi le médecin traitant est-il le point de départ ?

Tout passe par lui : la prescription des soins infirmiers, du kiné, du matériel médical, l'orientation vers la consultation mémoire ou le gériatre, le certificat médical qui accompagne le dossier d'APA, la demande d'affection de longue durée qui fait rembourser les soins à 100 %, la révision des traitements quand les chutes ou la confusion s'installent. Beaucoup de parents âgés « ne veulent pas déranger le docteur » : accompagnez-les, préparez la liste de ce que vous observez, et demandez une visite à domicile quand le déplacement devient difficile. Si votre parent n'a plus de médecin traitant, à Toulouse comme ailleurs, c'est la première démarche à faire, avant toute autre ; la CPAM (3646) et les centres de santé peuvent aider.

## Infirmière libérale ou SSIAD : qui fait les soins du quotidien ?

L'infirmière libérale passe au domicile sur prescription pour les injections, pansements, prises de sang, préparation et surveillance des médicaments, parfois la toilette ; ses actes sont remboursés par l'Assurance maladie. Le service de soins

infirmiers à domicile (SSIAD) est une structure, financée directement par l'Assurance maladie sans avance de frais, dont les aides-soignantes assurent la toilette médicalisée, la prévention des escarres et la surveillance des personnes dépendantes, sous la responsabilité d'une infirmière coordinatrice ; il intervient sur prescription, et a souvent une liste d'attente. Les deux ne font ni ménage, ni courses, ni repas : c'est là que l'aide à domicile prend le relais, souvent dans la même matinée. À Toulouse, les SSIAD sont organisés par secteur ; l'annuaire officiel les liste par quartier.

## Quand intervenir l'HAD, les équipes spécialisées, le kiné, l'orthophoniste ?

L'hospitalisation à domicile (HAD) permet des soins techniques, intensifs ou complexes au domicile, avec une continuité 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, quand le secteur libéral ne peut pas les assurer : elle se met en place sur décision du médecin hospitalier ou traitant, et s'articule avec les infirmiers et l'aide à domicile déjà en place. Les équipes spécialisées Alzheimer (ESA), rattachées à des SSIAD, proposent sur prescription des séances de réhabilitation à domicile au début de la maladie. Le kinésithérapeute, pour l'équilibre, la marche, la récupération après une chute ou une hospitalisation, et l'orthophoniste, pour la déglutition et le langage, interviennent aussi à domicile, sur prescription, remboursés. Demandez-les : ils sont sous-utilisés chez les personnes âgées, et ce sont eux qui maintiennent l'autonomie.

## Comment sécuriser les médicaments : pharmacie, pilulier ?

Les erreurs de médicaments sont une cause majeure d'hospitalisation des personnes âgées. Une organisation simple les évite : une seule pharmacie, qui connaît tous les traitements et peut les livrer ; un pilulier hebdomadaire préparé par l'infirmière (ou par la pharmacie, qui propose parfois ce service) ; une ordonnance à jour affichée dans la cuisine ; les boîtes entamées retirées de la vue. L'auxiliaire de vie peut rappeler l'heure de la prise et vérifier que la case du pilulier est vide, quand le médecin l'a prévu ; elle ne prépare pas les traitements et ne fait aucun acte médical. Demandez au médecin, une fois par an, de revoir l'ensemble des traitements : moins de médicaments, c'est souvent moins de chutes.

## Quels services autour : repas, téléassistance, transport ?

Le portage de repas livre chaque jour un repas équilibré, utile les jours sans intervention ; à Toulouse, Allô Seniors (0 800 042 444) renseigne sur l'offre du CCAS et les prestataires. La téléassistance, bracelet ou médaillon relié à une plateforme, prévient un proche ou les secours en cas de chute ou de malaise, jour et nuit ; elle peut entrer dans le plan d'aide APA et ouvre droit au crédit d'impôt. Pour

les rendez-vous médicaux, le transport assis ou l'ambulance sont prescrits par le médecin dans certains cas ; sinon, l'accompagnement par une intervenante, qui attend et ramène, évite bien des rendez-vous manqués.

## Comment coordonner : qui parle à qui ?

Dans la plupart des situations, il n'y a pas de coordinateur officiel : c'est l'aidant. Trois outils rendent cela tenable. Le cahier de liaison posé au domicile, où l'infirmière, l'auxiliaire de vie, le kiné et la famille écrivent ce qu'ils ont fait et observé : c'est la mémoire commune, et c'est ce que lit la remplaçante. Une feuille des numéros, près du téléphone et dans le cahier : médecin, infirmière, pharmacie, service d'aide, aidant, référent local, téléassistance. Et un rendez-vous de coordination quand quelque chose change (sortie d'hospitalisation, aggravation), ne serait-ce que par téléphone entre l'infirmière et la responsable de secteur. Chez Choix de Vie, nos horaires s'ajustent aux passages des soignants, et nos intervenantes signalent sans délai ce qui les inquiète. Pour les situations complexes, le dispositif d'appui à la coordination de la Haute-Garonne peut, à la demande du médecin, aider à organiser l'ensemble ; le médecin traitant et la Maison des solidarités savent le saisir.

### QUI PRESCRIT, QUI PAIE

- Infirmière libérale, SSIAD, HAD, kiné, orthophoniste, matériel médical (lit, déambulateur, fauteuil) : prescription du médecin, remboursement Assurance maladie (100 % en ALD).
- Aide à domicile (lever, toilette non médicalisée, repas, ménage, courses, accompagnement) : pas de prescription, financement APA, caisse de retraite, crédit d'impôt.
- Portage de repas, téléassistance : pas de prescription ; APA possible, crédit d'impôt pour la téléassistance.
- Transport pour soins : prescription médicale dans certains cas (transport assis, ambulance) ; sinon accompagnement par l'aide à domicile.
- Accueil de jour, hébergement temporaire : orientation par le médecin ou la Maison des solidarités ; APA et droit au répit.

Sources :

- Portail national pour les personnes âgées — Comment mettre en place des soins à domicile — https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/vivre-a-domicile/beneficier-de-soins-a-domicile/comment-mettre-en-place-des-soins-a-domicile
- Portail national pour les personnes âgées — Les SSIAD — https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/vivre-a-domicile/beneficier-de-soins-a-domicile/les-ssiad-services-de-soins-

infirmiers-a-domicile
- Portail national pour les personnes âgées — L'HAD (hospitalisation à domicile) — https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/vivre-a-domicile/beneficier-de-soins-a-domicile/l-had-hospitalisation-a-domicile
- Portail national pour les personnes âgées — Aller à l'accueil de jour — https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/vivre-a-domicile/solutions-d-accueil-temporaire/aller-a-l-accueil-de-jour

Pour aller plus loin : https://www.aide-domicile-toulouse.fr/services/coordination-services-infirmiers · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/faq/aide-domicile-remboursee-securite-sociale-mutuelle · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/faq/difference-aide-menagere-auxiliaire-de-vie-aide-soignante · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/aides/sortie-hospitalisation

# Adapter le logement et prévenir les chutes : ce qui se corrige vite, ce qui se finance

Informations vérifiées le 10 novembre 2026.

**La plupart des chutes de personnes âgées ont lieu à la maison, dans des gestes ordinaires : se lever la nuit, sortir de la baignoire, attraper un objet en hauteur. Une partie se prévient avec des changements simples et peu coûteux ; le reste relève de travaux, que MaPrimeAdapt', l'APA et la caisse de retraite peuvent financer en partie.**

- ✓ Commencez par ce qui ne coûte rien : tapis, éclairage, chaussures, objets à portée de main, lunettes à jour
- ✓ Puis le petit matériel : barres d'appui, siège de douche, rehausseur de WC, veilleuses, téléassistance
- ✓ Les travaux (douche de plain-pied, monte-escalier) : MaPrimeAdapt' finance 50 ou 70 % pour les revenus modestes, avec un diagnostic obligatoire
- ✓ Un ergothérapeute voit ce que vous ne voyez pas : demandez une visite avant d'acheter ou de faire des travaux

## Pourquoi tombe-t-on chez soi ?

Une chute résulte presque toujours de plusieurs causes qui s'additionnent : un équilibre moins sûr, une vue qui baisse, des médicaments qui donnent des vertiges, une faiblesse musculaire, et un logement qui n'a pas changé depuis trente ans alors que la personne, elle, a changé. On ne peut pas tout corriger, mais le logement est la partie sur laquelle on a prise tout de suite. Et après une première chute, c'est la peur de retomber qui fait le plus de dégâts : elle réduit les déplacements, donc les muscles, donc l'équilibre. Prévenir la seconde chute commence par le médecin traitant (révision des traitements, vue, audition, bilan d'équilibre, kinésithérapie) et continue par la maison.

## Que peut-on corriger en une après-midi ?

Faites le tour du logement avec votre parent, pièce par pièce, et regardez où il met les mains et les pieds :

- Les tapis : enlevés ou fixés avec un antidérapant ; les fils électriques le long des murs ; les seuils de porte signalés.

- La lumière : des interrupteurs accessibles depuis le lit, des veilleuses automatiques dans le couloir et la salle de bains, des ampoules plus puissantes.
- La salle de bains : tapis antidérapant dans la baignoire ou la douche, savon et serviette à portée de main, pas de verrou qu'on ne peut pas ouvrir de l'extérieur.
- La cuisine : les objets de tous les jours à hauteur de bras, pas d'escabeau, une plaque à induction ou une coupure de gaz si la mémoire flanche.
- Les chaussures : fermées, à semelle fine et antidérapante ; pas de mules, pas de chaussettes sur le carrelage.
- Le lit et le fauteuil : à bonne hauteur (les pieds à plat, les genoux à angle droit), avec un accoudoir solide pour se lever.
- Le téléphone : à portée de main dans chaque pièce de vie, ou une téléassistance au poignet.

## Quel petit matériel, et qui le finance ?

Barres d'appui dans la douche et près des WC, siège de douche mural ou tabouret, rehausseur de WC, marchepied antidérapant, rampe à l'entrée, lit médicalisé, déambulateur, canne réglée à la bonne hauteur. Une partie de ce matériel est prescrite par le médecin et prise en charge par l'Assurance maladie (lit médicalisé, déambulateur, fauteuil roulant, en location ou à l'achat) ; le reste peut entrer dans le plan d'aide APA, au titre des aides techniques, ou être financé par la caisse de retraite. Avant d'acheter, demandez l'avis d'un ergothérapeute : il mesure, essaie avec votre parent, et évite les achats inutiles ou mal placés. Le pharmacien et les magasins de matériel médical conseillent aussi, mais ils vendent.

## Quels travaux, avec MaPrimeAdapt' et les autres aides ?

Pour les travaux plus importants, l'aide nationale est MaPrimeAdapt', gérée par l'Agence nationale de l'habitat. Elle s'adresse aux propriétaires occupants et aux locataires du parc privé (avec l'accord du bailleur) dont les revenus sont modestes ou très modestes, et qui ont 70 ans ou plus, ou de 60 à 69 ans avec une condition de GIR, ou un taux d'incapacité d'au moins 50 %, ou la PCH. Elle finance 50 % ou 70 % du coût des travaux selon les ressources : remplacement de la baignoire par une douche de plain-pied, barres d'appui, monte-escalier, volets roulants électriques, WC surélevés, revêtements antidérapants. Un accompagnement par un assistant à maîtrise d'ouvrage est obligatoire : il vient faire le diagnostic du logement, parfois avec un ergothérapeute, et suit le projet. L'ordre compte : consulter le barème, contacter un Espace conseil France Rénov', déposer la demande en ligne avant de commencer les travaux ; des travaux engagés avant la demande ne sont pas financés. En complément ou pour les revenus supérieurs : l'APA (aides techniques et petites adaptations prévues au plan d'aide), les caisses

de retraite (aide à l'adaptation du logement pour les retraités autonomes), le crédit d'impôt pour l'installation d'équipements adaptés sous conditions, et parfois des aides locales.

## Comment sécuriser sans enfermer ?

L'objectif n'est pas de transformer le logement en chambre d'hôpital. Chaque aménagement doit être accepté par votre parent, sinon il sera contourné : la barre d'appui qu'on n'utilise pas, le déambulateur rangé dans le couloir, la téléassistance laissée sur la table de nuit. Expliquez, essayez ensemble, commencez par ce qui gêne le moins. Et gardez ce qui fait que c'est chez lui : ses meubles, ses photos, son fauteuil. Nos intervenantes vérifient à chaque passage que le logement est sûr pour les heures où la personne sera seule, et signalent dans le cahier de liaison ce qui mériterait d'être changé.

### LE TOUR DU LOGEMENT : CHECK-LIST

- [ ] Entrée : marche ou seuil signalé, rampe, éclairage, clé en double chez un voisin
- [ ] Couloirs : rien au sol, veilleuses, mains courantes si long couloir
- [ ] Salle de bains : tapis antidérapant, barre d'appui, siège de douche, rehausseur de WC, verrou déverrouillable de l'extérieur
- [ ] Chambre : lit à bonne hauteur, lampe accessible du lit, téléphone, chemin dégagé vers les toilettes
- [ ] Cuisine : objets quotidiens à hauteur, pas d'escabeau, sécurité gaz ou induction, détecteur de fumée
- [ ] Escalier : main courante des deux côtés, nez de marche contrastés, éclairage, ou solution pour vivre de plain-pied
- [ ] Chaussures fermées et antidérapantes ; lunettes et appareils auditifs à jour
- [ ] Téléassistance en place et bouton porté

Sources :

- France Rénov' (Anah) — MaPrimeAdapt' : conditions, travaux, parcours — https://france-renov.gouv.fr/aides/maprimeadapt
- Service-Public.fr — APA à domicile (plan d'aide, aides techniques) — vérifié le 1er juin 2026 — https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F10009
- Portail national pour les personnes âgées — Quelles sont les aides des caisses de retraite — https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/vivre-a-domicile/aides-financieres/quelles-sont-les-aides-des-caisses-de-retraite

Pour aller plus loin : https://www.aide-domicile-toulouse.fr/services/securite-domicile · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/faq/signes-besoin-aide-domicile-parent · https://www.aide-

domicile-toulouse.fr/aides/apa-haute-garonne · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/aides/caisses-retraite-carsat

# Vivre avec la maladie à domicile : troubles de la mémoire, Parkinson, suites d'AVC, fin de vie

Informations vérifiées le 10 novembre 2026.

**Une maladie chronique ne condamne pas au départ du domicile : la plupart des personnes atteintes de troubles de la mémoire, de Parkinson ou des suites d'un AVC vivent chez elles, avec une organisation qui suit l'évolution. Ce chapitre ne parle pas de médecine, mais de ce que l'aidant et l'aide à domicile peuvent faire, et de leurs limites.**

- ✓ Le diagnostic et le suivi appartiennent au médecin et aux spécialistes ; l'aide à domicile s'adapte, elle ne soigne pas
- ✓ Trois constantes, quelle que soit la maladie : la régularité, la sécurité du domicile, la coordination avec les soignants
- ✓ L'affection de longue durée (ALD) fait rembourser les soins à 100 % : demandez-la au médecin traitant
- ✓ La fin de vie à domicile est possible, avec des soins palliatifs, une HAD et un entourage soutenu

## Troubles de la mémoire et maladie d'Alzheimer : comment l'aide s'adapte-t-elle ?

La personne sait encore faire, mais perd l'enchaînement et le sens des gestes, se désoriente, s'agite en fin de journée, refuse l'aide d'une personne qu'elle ne reconnaît pas. L'aide à domicile y répond par la régularité (même intervenante, mêmes horaires, même déroulé, remplaçante présentée à l'avance), par une feuille de route détaillée (l'histoire de la personne, ce qui l'apaise, les mots à employer) et par la sécurisation du logement (gaz, veilleuses, pilulier hors de portée, téléassistance, carte avec un numéro dans la poche). Les relais existent : consultation mémoire du CHU pour le diagnostic et le suivi, équipes spécialisées Alzheimer pour des séances à domicile, accueil de jour une ou plusieurs fois par semaine, France Alzheimer Haute-Garonne pour l'aidant. La réponse détaillée du site sur l'aide à domicile et la maladie d'Alzheimer développe tout cela.

## Maladie de Parkinson : comment organiser l'aide ?

Ici, le défi est le mouvement, et le temps. Les gestes sont lents, les blocages surviennent sans prévenir, la fatigue est immense, et l'état varie dans la journée selon les prises de médicaments. Trois conséquences pour l'organisation : respecter scrupuleusement les horaires de traitement, que l'infirmière ou la pharmacie prépare et que l'auxiliaire rappelle ; prévoir des interventions plus longues plutôt que plus nombreuses, parce que la toilette ou le repas prennent du temps et qu'il ne faut pas presser ; et caler les activités sur les moments « on », où la personne bouge mieux. La kinésithérapie et l'orthophonie (voix, déglutition) sont essentielles et remboursées : insistez auprès du médecin. Côté logement, les chutes sont le risque principal : chapitre 8. France Parkinson a une délégation en Haute-Garonne ; Allô Seniors et le médecin traitant savent orienter.

## Suites d'un AVC : comment préparer le retour et l'aide ?

Le retour à domicile après un accident vasculaire cérébral se prépare depuis l'hôpital ou le centre de rééducation, avec le service social : c'est le moment de demander l'ARDH ou l'APA en urgence, le matériel (lit médicalisé, fauteuil, barres), le passage d'un ergothérapeute, et de fixer l'aide à domicile pour le jour du retour. Les séquelles décident du contenu de l'aide : hémiplégie (transferts, toilette, habillage, risque de chute), troubles du langage (patience, phrases courtes, pas de « devinette »), troubles de la déglutition (textures adaptées, position assise, orthophoniste), fatigue et humeur. La rééducation (kiné, orthophonie) continue longtemps et fait la différence ; l'aide à domicile stimule sans faire à la place quand la personne peut faire. Et l'aidant, souvent le conjoint, a besoin de relais dès le début : une sortie d'hospitalisation est le moment où l'on s'épuise le plus vite.

## Fin de vie à domicile : qu'est-ce qui est possible ?

Mourir chez soi, entouré, est le souhait de beaucoup de personnes, et la loi comme l'organisation des soins le permettent. Cela repose sur trois piliers : des soins palliatifs, organisés par le médecin traitant avec un réseau ou une équipe mobile de soins palliatifs, ou dans le cadre d'une HAD qui assure la continuité des soins jour et nuit ; des aides renforcées, l'APA pouvant être révisée en urgence, l'aide à domicile intensifiée, les proches soutenus par un congé de solidarité familiale et par des bénévoles d'accompagnement ; et des décisions anticipées, directives anticipées et personne de confiance, qui épargnent aux proches de décider dans l'angoisse. Ce n'est pas toujours tenable jusqu'au bout, et ce n'est pas un échec si l'hôpital devient nécessaire. Nos intervenantes sont présentes dans ces moments, pour les gestes du quotidien et pour la présence ; elles ne sont pas des soignantes, et elles sont

accompagnées, elles aussi. Le portail national décrit précisément l'organisation des soins palliatifs à domicile et ce qui suit le décès.

## Qu'est-ce qui vaut pour toutes les maladies ?

Demandez l'ALD au médecin traitant dès le diagnostic : elle fait rembourser les soins à 100 %. Tenez un cahier (ou le cahier de liaison) des symptômes, des chutes, des changements de traitement, des questions à poser : les consultations sont courtes, la mémoire du médecin aussi. Faites réviser le plan d'APA à chaque palier, sans attendre le renouvellement. Acceptez les relais avant d'en avoir besoin : accueil de jour, hébergement temporaire, groupes de parole des associations de malades. Et dites à l'intervenante ce qu'elle doit savoir de la maladie : elle adapte ses gestes, repère l'évolution, la signale, et elle est tenue à la confidentialité.

### LES RELAIS À CONNAÎTRE, PAR SITUATION

- ☎ Troubles de la mémoire : consultation gériatrie et mémoire du CHU (La Grave 05 61 77 70 64, Garonne 05 61 77 67 39) ; France Alzheimer Haute-Garonne 05 61 21 33 39 ; équipes spécialisées Alzheimer via le SSIAD du secteur ; accueil de jour via Allô Seniors
- ☎ Parkinson : neurologue via le médecin traitant ; kiné et orthophoniste à domicile sur prescription ; France Parkinson, délégation Haute-Garonne (coordonnées via l'association nationale)
- ☎ Suites d'AVC : service social de l'hôpital avant la sortie ; ergothérapeute ; ARDH (Carsat 3960) ou APA en urgence (Conseil départemental 05 34 33 39 58)
- ☎ Fin de vie : médecin traitant, HAD, équipe mobile ou réseau de soins palliatifs ; congé de solidarité familiale pour les proches salariés ; bénévoles d'accompagnement
- ☎ Dans tous les cas : Allô Seniors 0 800 042 444 ; la Maison des solidarités du secteur ; Choix de Vie 05 61 61 55 43

Sources :

- Portail national pour les personnes âgées — Accompagner la fin de vie de votre proche à domicile — https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/vivre-a-domicile/fin-de-vie-a-domicile/accompagner-la-fin-de-vie-de-votre-proche-a-domicile
- Portail national pour les personnes âgées — Bénéficier de soins palliatifs à domicile — https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/vivre-a-domicile/fin-de-vie-a-domicile/beneficier-de-soins-palliatifs-a-domicile
- Portail national pour les personnes âgées — Vivre à domicile avec une maladie ou un handicap — https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/vivre-a-domicile/vivre-a-domicile-avec-une-maladie-ou-un-handicap

- CHU de Toulouse — Gériatrie et mémoire (plateau de consultation) — https://www.chu-toulouse.fr/geriatrie-et-memoire-plateau-de-consultation
- Service-Public.fr — Directives anticipées — vérifié le 28 mai 2026 — https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F32010

Pour aller plus loin : https://www.aide-domicile-toulouse.fr/faq/aide-domicile-alzheimer-toulouse · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/aides/sortie-hospitalisation · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/guide-aidant/les-soins-et-leur-coordination · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/guide-aidant/proteger-sans-desposseder

# Vos droits d'aidant : congé, allocation journalière, répit, retraite, reconnaissance

Informations vérifiées le 10 novembre 2026.

**Aider un parent ouvre des droits, à condition de les demander. Salarié : un congé de proche aidant que l'employeur ne peut pas refuser, indemnisé par une allocation journalière de 66,64 € (Caf). Parent sous APA : une majoration pour votre répit, jusqu'à 583,52 € par an. Et une affiliation gratuite à la retraite pendant certaines périodes d'aide.**

- ✓ Congé de proche aidant : trois mois renouvelables (un an sur la carrière, sauf accord plus favorable), fractionnable, l'employeur ne peut pas le refuser
- ✓ AJPA : 66,64 € par jour, 33,32 € par demi-journée, 22 jours par mois au plus, 66 jours par personne aidée, versée par la Caf
- ✓ Droit au répit dans l'APA : jusqu'à 583,52 € par an, et jusqu'à 1 159,32 € si vous êtes hospitalisé
- ✓ Pas d'attestation de proche aidant délivrée par le Département : la décision d'APA et une déclaration sur l'honneur en tiennent lieu

## Être reconnu aidant : qu'est-ce que cela veut dire concrètement ?

Il n'existe pas de carte d'aidant ni d'attestation officielle. Le statut se prouve par des pièces : pour un parent âgé, la copie de la décision d'attribution de l'APA et une déclaration sur l'honneur de votre lien de parenté ou de l'aide que vous apportez ; pour une personne handicapée, la notification de la MDPH. Le Conseil départemental de la Haute-Garonne le précise lui-même : il ne délivre pas d'attestation de proche aidant. C'est avec ces documents que vous demandez le congé à votre employeur et l'allocation à la Caf. Conservez-les dans un dossier à part, avec le certificat médical de votre parent.

## Que permet le congé de proche aidant si vous êtes salarié ?

Tout salarié peut prendre un congé de proche aidant pour s'occuper d'un proche en perte d'autonomie : conjoint, parent, grand-parent, enfant, frère ou sœur, jusqu'aux cousins, ou une personne âgée avec laquelle il a des liens étroits et stables et qu'il aide régulièrement. La durée est fixée par la convention collective ; à défaut, trois mois, renouvelables, dans la limite d'un an sur l'ensemble de la carrière. L'employeur ne peut pas refuser. Le congé peut être fractionné ou transformé en temps partiel avec son accord, par périodes d'une demi-journée au minimum, en le

prévenant 48 heures avant chaque période ; en cas d'urgence (dégradation soudaine de l'état de santé, situation de crise), il commence sans délai. La demande se fait par tout moyen qui donne une date certaine, lettre ou courriel recommandé. Pendant le congé, vous ne pouvez pas exercer une autre activité, sauf être employé par votre parent s'il perçoit l'APA. Au retour, vous retrouvez votre emploi ou un emploi similaire, avec une rémunération au moins équivalente, et un entretien professionnel.

## Comment fonctionne l'allocation journalière du proche aidant (AJPA) ?

Le congé n'est pas payé par l'employeur, sauf convention plus favorable. Il est compensé par l'allocation journalière du proche aidant, versée par la Caf (ou la MSA) : 66,64 € par journée et 33,32 € par demi-journée en 2026, dans la limite de 22 jours par mois, de 66 jours par personne aidée et de quatre personnes aidées sur l'ensemble de la carrière. La demande se fait auprès de la Caf avec un formulaire dédié, accompagné des pièces qui prouvent votre situation d'aidant. L'AJPA est aussi ouverte, sous conditions, aux travailleurs indépendants, aux demandeurs d'emploi indemnisés et aux agents publics : renseignez-vous auprès de la Caf.

## Qu'est-ce que le droit au répit dans l'APA de votre parent ?

Quand votre parent perçoit l'APA et que vous assurez auprès de lui une présence ou une aide indispensable (il serait en danger sans vous, et aucun autre proche ne peut vous remplacer), son plan d'aide peut être majoré au-delà du plafond habituel pour financer votre répit : accueil de jour, hébergement temporaire, relais à domicile. En 2026, cette majoration atteint 583,52 € par an, à utiliser dans l'année qui suit son attribution. Si vous êtes vous-même hospitalisé, une majoration ponctuelle allant jusqu'à 1 159,32 € par hospitalisation peut financer un relais pendant votre absence. Ces droits se demandent au Conseil départemental, lors de la demande d'APA ou d'une révision : signalez votre rôle d'aidant dans le dossier et décrivez votre fatigue sans la minimiser.

## Que devient votre retraite avec l'assurance vieillesse des aidants ?

Les périodes consacrées à aider un proche peuvent compter pour votre retraite sans cotisation de votre part : c'est l'assurance vieillesse des aidants (AVA), gérée par la Caf, qui affilie gratuitement l'aidant au régime général pendant le congé de proche aidant, et, sous conditions, pendant les périodes où il réduit ou cesse son activité pour s'occuper d'une personne en perte d'autonomie ou handicapée. La démarche

se fait en ligne auprès de la Caf, qui vérifie les conditions ; demandez-la dès le début du congé, pas des années après.

## Quels autres droits selon votre situation ?

Un salarié peut recevoir des jours de repos donnés par ses collègues (don de jours), si l'entreprise l'a mis en place. L'aidant d'une personne qui perçoit la PCH peut, sous conditions, être dédommagé ou salarié par elle, ce qui n'est pas possible avec l'APA sauf pour un aidant qui n'est pas le conjoint. L'aidant qui héberge un parent peut, sous conditions, déduire une pension alimentaire ou bénéficier d'avantages fiscaux ; faites-vous confirmer votre situation par le centre des impôts. Enfin, les mutuelles et caisses de retraite complémentaires proposent parfois un soutien aux aidants (information, répit, aide financière ponctuelle) : regardez le contrat de votre parent et le vôtre.

## Et votre santé à vous, qui s'en occupe ?

Le droit le plus important n'est écrit nulle part : celui de consulter pour vous-même. Dites à votre médecin traitant que vous êtes aidant ; il saura repérer l'épuisement et vous orienter. Les formations gratuites pour aidants (France Alzheimer, associations d'aidants, plateformes de répit) ne sont pas un luxe : elles donnent des gestes, des mots et des relais. Le chapitre 11 détaille les solutions de répit à Toulouse.

### LE DOSSIER « AIDANT » À CONSTITUER UNE FOIS POUR TOUTES

- ☐ Copie de la décision d'attribution de l'APA (ou de la notification MDPH) de votre parent
- ☐ Déclaration sur l'honneur de votre lien de parenté ou de l'aide apportée (modèle libre, datée, signée)
- ☐ Certificat médical récent de votre parent
- ☐ Pour le congé : demande datée à l'employeur (lettre ou courriel recommandé), avec les dates souhaitées
- ☐ Pour l'AJPA : formulaire de demande de la Caf, RIB, attestation de l'employeur sur le congé
- ☐ Pour l'AVA : démarche en ligne sur caf.fr dès le début du congé
- ☐ Pour le répit APA : courrier au Conseil départemental décrivant votre rôle et vos besoins

Sources :

- Service-Public.fr — Congé de proche aidant (durée, demande, AJPA : 66,64 € par jour) — vérifié le 15 juin 2026 — https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F16920

- Service-Public.fr — APA à domicile : majorations pour le répit et l'hospitalisation du proche aidant — vérifié le 1er juin 2026 — https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F10009
- Service-Public.fr — Affiliation à l'assurance vieillesse des aidants au titre du congé de proche aidant (démarche Caf) — https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/R65917
- Conseil départemental de la Haute-Garonne — Obtenir le statut de proche aidant (pas d'attestation délivrée) — https://www.haute-garonne.fr/allocation-personnalisee-dautonomie-apa
- Portail national pour les personnes âgées — Travailler et aider un proche — https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/solutions-pour-les-aidants/travailler-et-aider-un-proche

Pour aller plus loin : https://www.aide-domicile-toulouse.fr/faq/repit-aidant-toulouse · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/aides/apa-haute-garonne · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/guide-aidant/suis-je-un-aidant

# Souffler : le répit de l'aidant à Toulouse, du relais de quelques heures au séjour de quelques semaines

Informations vérifiées le 10 novembre 2026.

**Le répit n'est ni un luxe ni un abandon : c'est ce qui permet à un aidant de durer. À Toulouse, il se construit avec plusieurs briques à combiner : une intervenante qui reprend vos passages, l'accueil de jour, un séjour en hébergement temporaire, la plateforme de répit, les associations, et les droits qui les financent (majoration APA, AJPA, congé).**

- ✓ Le répit se prévoit : une intervenante qui connaît déjà votre parent remplace mieux qu'une inconnue appelée en urgence
- ✓ Un relais fixe chaque semaine vaut souvent mieux qu'une semaine par an
- ✓ Le plan d'APA peut financer le répit : majoration jusqu'à 583,52 € par an, et jusqu'à 1 159,32 € si vous êtes hospitalisé
- ✓ À Toulouse : une plateforme de répit (Domaine de la Cadène), un centre de jour Alzheimer du CCAS, France Alzheimer 31, et Allô Seniors pour s'orienter

## Comment reconnaître qu'il est temps de souffler ?

Les aidants s'arrêtent rarement avant l'accident, le leur. Les signes qui comptent : un sommeil haché depuis des semaines, l'impression de ne plus rien faire d'autre, l'irritabilité suivie de culpabilité, les rendez-vous médicaux et les amis abandonnés, et cette idée tenace que personne d'autre ne saura faire. Cette dernière est vraie au début et fausse dès qu'une autre personne a eu le temps d'apprendre ; c'est tout l'enjeu d'un répit organisé plutôt que subi. Votre médecin traitant est un interlocuteur pour vous, pas seulement pour votre parent.

## Comment fonctionne le relais à domicile ?

La forme la plus simple : une intervenante de Choix de Vie reprend, pendant votre absence, les passages que vous assurez d'habitude, du lever au coucher, sept jours sur sept (majoration de 25 % le week-end), après une évaluation gratuite et une ou deux interventions de présentation avant votre départ. Un relais régulier, une après-midi fixe par semaine par exemple, est souvent plus efficace qu'une semaine par an : il vous donne un rendez-vous avec vous-même et habitue votre parent à une autre

présence. Il n'y a pas de durée minimale d'engagement, et ces heures ouvrent droit au crédit d'impôt de 50 % et, dans le cadre de l'APA, à la majoration pour le répit.

## Qu'apporte l'accueil de jour ?

Votre parent passe la journée ou la demi-journée, une ou plusieurs fois par semaine, dans une structure qui propose des activités adaptées, un repas, et souvent un soutien aux aidants ; il rentre dormir chez lui. L'accueil de jour s'adresse d'abord aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou apparentée, et, selon les structures, à d'autres situations de perte d'autonomie. Le prix à la journée est fixé chaque année par le Conseil départemental pour chaque structure ; le transport est organisé par la structure ou compensé par un forfait ; l'APA à domicile et le droit au répit peuvent financer les journées. Le CCAS de Toulouse gère un centre de jour pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, et d'autres accueils de jour existent dans l'agglomération ; Allô Seniors (0 800 042 444) indique les places et les conditions.

## Quand penser à l'hébergement temporaire ?

Un séjour de quelques jours à quelques semaines en résidence autonomie, en Ehpad ou chez un accueillant familial, le temps de vos vacances, d'une hospitalisation, de travaux dans le logement, ou pour essayer. Le CCAS de Toulouse gère deux centres d'hébergement temporaire ; d'autres établissements réservent des places. Réservez plusieurs semaines à l'avance, surtout pour l'été, et préparez le dossier médical demandé. L'APA, le droit au répit et, pour certaines caisses, l'action sociale de la retraite peuvent participer au financement. Beaucoup d'aidants en reviennent avec un regard apaisé sur l'établissement, qu'ils redoutaient ; et beaucoup de personnes âgées, avec le plaisir de rentrer chez elles.

## Que proposent la plateforme de répit, les associations, les groupes de parole ?

Les plateformes d'accompagnement et de répit, adossées à des accueils de jour, offrent aux aidants une écoute, de l'information, des formations, des activités partagées avec la personne aidée et des solutions de relais ; en Haute-Garonne, l'annuaire officiel en recense trois, dont une dans Toulouse, au Domaine de la Cadène (05 34 40 43 70). France Alzheimer Haute-Garonne (5 rue du Chairedon, 05 61 21 33 39) tient une permanence d'accueil et d'écoute, et propose formations et groupes de parole ; d'autres associations de malades (Parkinson, AVC) ont leurs propres relais. Ces lieux ne gardent pas votre parent à votre place, mais ils vous donnent ce que personne d'autre ne donne : des gens qui vivent la même chose.

## Quels droits financent le répit ?

Trois dispositifs, détaillés au chapitre 10 : la majoration du plan d'APA pour le répit de l'aidant indispensable, jusqu'à 583,52 € par an, et une majoration en cas d'hospitalisation de l'aidant jusqu'à 1 159,32 € par hospitalisation, à demander au Conseil départemental ; le congé de proche aidant pour les salariés, que l'employeur ne peut pas refuser, indemnisé par l'allocation journalière du proche aidant (66,64 € par jour, 66 jours par personne aidée) ; et, après une hospitalisation de votre parent, l'ARDH de la caisse de retraite, qui finance jusqu'à trois mois d'aide. Dans tous les cas, le crédit d'impôt de 50 % s'applique aux heures d'aide à domicile que vous payez.

## Comment faire accepter le relais à votre parent ?

Le refus est fréquent : « je ne veux personne d'autre que toi ». Introduisez le relais pendant que vous êtes là : l'intervenante vient d'abord « pour vous aider », puis vous vous absentez une heure, puis une demi-journée ; en quelques semaines, la présence est acquise. Pour l'accueil de jour, une première journée d'essai, souvent proposée, fait tomber bien des réticences. Et dites à votre parent, simplement, que vous avez besoin de repos pour continuer : c'est mieux entendu qu'on ne le craint.

### ORGANISER UNE SEMAINE D'ABSENCE : CHECK-LIST

- [ ] Relais choisi (intervenante, accueil de jour, hébergement temporaire) et réservé au moins un mois avant
- [ ] Évaluation faite, feuille de route écrite, intervenante présentée une ou deux fois avant le départ
- [ ] Numéros utiles affichés près du téléphone et dans le cahier de liaison, référent local prévenu
- [ ] Ordonnances à jour, pilulier préparé pour la durée de l'absence, pharmacie prévenue
- [ ] Infirmière et médecin informés de votre absence et du relais
- [ ] Clés remises au service (gestion sécurisée) ou au référent
- [ ] Majoration répit demandée au Département si votre parent perçoit l'APA
- [ ] Un appel programmé par jour, et pas plus

Sources :

- Service-Public.fr — APA à domicile : majorations pour le répit du proche aidant — vérifié le 1er juin 2026 — https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F10009
- Portail national pour les personnes âgées — Aller à l'accueil de jour (coût, aides) — https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/vivre-a-domicile/solutions-d-accueil-

temporaire/aller-a-l-accueil-de-jour
- Portail national pour les personnes âgées — L'hébergement temporaire : ce qu'il faut savoir — https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/vivre-a-domicile/solutions-d-accueil-temporaire/l-hebergement-temporaire-ce-qu-il-faut-savoir
- Portail national pour les personnes âgées — Plateformes d'accompagnement et de répit en Haute-Garonne — https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/annuaire-points-dinformation-et-plateformes-de-repit/haute-garonne-31
- Service-Public.fr — Congé de proche aidant et AJPA — vérifié le 15 juin 2026 — https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F16920

Pour aller plus loin : https://www.aide-domicile-toulouse.fr/faq/repit-aidant-toulouse · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/faq/aide-domicile-temporaire-quelques-semaines · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/guide-aidant/vos-droits-d-aidant · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/guide-aidant/annuaire-aidant-toulousain

# Quand le domicile ne suffit plus : résidence autonomie, Ehpad, aides à l'hébergement, et comment en parler

Informations vérifiées le 10 novembre 2026.

**Un service d'aide à domicile vous le dit sans détour : le maintien à domicile a des limites, pour la sécurité de la personne ou parce que l'aidant est épuisé. Y réfléchir avant d'y être contraint, c'est garder le choix. Entre rester seul chez soi et l'Ehpad, il existe des étapes : résidence autonomie, hébergement temporaire, accueil familial.**

- ✓ Les signaux : chutes répétées, nuits dangereuses, errance, dénutrition, hospitalisations rapprochées, aidant à bout
- ✓ Un séjour d'hébergement temporaire permet d'essayer sans décider, et souvent de rassurer tout le monde
- ✓ L'aide sociale à l'hébergement (ASH) se demande au CCAS dans les deux mois de l'entrée ; elle est récupérable sur la succession
- ✓ À Toulouse, le CCAS centralise les demandes pour ses neuf Ehpad et six résidences autonomie, via le Service social seniors

## Comment reconnaître la limite du domicile, sans la devancer ?

La limite du domicile n'est pas une question de GIR. Des personnes en GIR 2 vivent chez elles avec une organisation solide ; d'autres, moins dépendantes, n'y sont plus en sécurité parce qu'elles vivent seules, que le logement est inadapté ou que la nuit est devenue dangereuse. Les signaux qui comptent : des chutes qui se répètent malgré les aménagements, des sorties nocturnes ou une errance, un refus de s'alimenter, des hospitalisations qui se rapprochent, et l'état de l'aidant, qui est souvent ce qui décide en réalité. Un service d'aide à domicile sérieux vous le dira quand il le constate ; chez Choix de Vie, la responsable de secteur en parle avec vous lors des contrôles trimestriels, parce que continuer à tout prix n'est pas un service à rendre.

## Quelles solutions intermédiaires avant l'établissement ?

Avant l'établissement médicalisé, plusieurs formules existent, et beaucoup de familles les ignorent :

- La résidence autonomie (ex-logement-foyer) : un logement indépendant dans une résidence collective, avec des services (restauration, animation, veille), pour des personnes encore autonomes ; le CCAS de Toulouse en gère six. L'aide à domicile et les soins continuent d'y intervenir comme à la maison.
- La résidence services seniors : même principe, dans le secteur privé, avec des services payants ; le prix et le contrat sont à lire de près.
- L'hébergement temporaire : quelques jours à quelques semaines dans une résidence autonomie ou un Ehpad, après une hospitalisation, pendant l'absence de l'aidant, ou pour essayer ; le CCAS de Toulouse gère deux centres d'hébergement temporaire. L'APA peut participer au financement.
- L'accueil familial : vivre chez un accueillant agréé par le Département, qui héberge et accompagne une à trois personnes à son domicile ; l'APA et l'aide sociale peuvent s'appliquer.
- Vivre chez un proche : possible, à condition d'en parler clairement (espace, intimité, argent, répit de l'aidant) et de garder une aide à domicile et des relais extérieurs.

## Ehpad : que regarder, et comment s'inscrire à Toulouse ?

L'établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes accueille les personnes qui ont besoin d'une aide et d'une surveillance continues. Le tarif se compose de trois parts : l'hébergement (à la charge de la personne, avec l'ASH possible), la dépendance (couverte en partie par l'APA en établissement) et les soins (Assurance maladie). Visitez plusieurs établissements, à des heures différentes, et regardez ce qui ne se voit pas sur la brochure : l'odeur, le bruit, la façon dont le personnel s'adresse aux résidents, le temps d'attente quand quelqu'un appelle, l'animation réelle, la possibilité de garder son médecin. À Toulouse, les demandes pour les neuf Ehpad du CCAS passent par un dossier unique auprès du Service social seniors (1 rue Varsovie, 05 62 48 54 56), examiné en comité une fois par mois ; pour les autres établissements, le dossier national de demande d'admission s'envoie à chacun. Les listes d'attente sont longues : inscrivez tôt, quitte à refuser une place.

## Comment payer l'hébergement : ASH et autres aides ?

Quand les revenus de votre parent ne couvrent pas les frais d'hébergement, l'aide sociale à l'hébergement (ASH) du Département peut prendre le relais, à condition qu'il ait plus de 65 ans (60 en cas d'inaptitude) et que l'établissement ait des places habilitées à l'aide sociale. Le dossier se retire à la mairie ou au CCAS, et doit être déposé dans les deux mois qui suivent l'entrée pour que la prise en charge démarre dès l'admission : faites-le en même temps que la demande d'admission. Le

Département tient compte des revenus de votre parent, de son conjoint et de ses obligés alimentaires (enfants, gendres et belles-filles ; les petits-enfants en sont dispensés), et l'ASH est récupérable de son vivant s'il revient à meilleure fortune et, à son décès, sur sa succession. L'APA en établissement couvre une partie du tarif dépendance ; les aides au logement de la Caf peuvent s'appliquer à la part hébergement ; et la réduction d'impôt pour frais de dépendance et d'hébergement vient en complément pour les personnes imposables.

## Comment en parler, pour la décision la plus difficile du parcours ?

Personne ne veut entrer en établissement, et personne ne veut y faire entrer son parent. La seule façon de rendre la décision supportable est de la préparer : en parler tôt, quand ce n'est pas urgent, en termes de sécurité et de vie sociale plutôt que d'incapacité ; visiter ensemble, sans engagement ; essayer par un hébergement temporaire ou un accueil de jour ; associer le médecin traitant, dont l'avis pèse ; et garder, tant que c'est possible, le domicile comme option, avec une aide renforcée. Quand la décision est prise, l'aide à domicile ne s'arrête pas d'un coup : nous continuons d'intervenir jusqu'au déménagement et nous organisons la transition avec vous, pour que le lien ne se rompe pas brutalement.

### VISITER UN ÉTABLISSEMENT : CE QU'IL FAUT DEMANDER

- [ ] Les trois tarifs (hébergement, dépendance, soins) et ce qui n'est pas compris (linge, coiffeur, téléphone)
- [ ] Places habilitées à l'aide sociale, et possibilité d'APL
- [ ] Nombre de soignants présents la nuit, délai de réponse aux appels
- [ ] Possibilité de garder son médecin traitant et son kiné
- [ ] Rythme réel des animations, sorties, visites libres
- [ ] Chambre individuelle, affaires personnelles, animal de compagnie
- [ ] Projet d'accompagnement personnalisé et conseil de la vie sociale
- [ ] Délai d'attente, et conditions de résiliation du contrat de séjour

Sources :


- Service-Public.fr — Aide sociale à l'hébergement (ASH) d'une personne âgée — vérifié le 1er janvier 2026 — https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F2444
- Portail national pour les personnes âgées — L'hébergement temporaire : ce qu'il faut savoir — https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/vivre-a-domicile/solutions-d-accueil-temporaire/l-hebergement-temporaire-ce-qu-il-faut-savoir
- Portail national pour les personnes âgées — Changer de logement : les questions à se poser — https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/changer-de-logement/les-questions-a-se-poser

- Mairie de Toulouse — Service social seniors (CCAS) : demandes d'admission — https://metropole.toulouse.fr/annuaire/service-social-seniors
- Mairie de Toulouse — Le CCAS : établissements pour personnes âgées — https://metropole.toulouse.fr/mon-quotidien/sante-et-social/ccas

Pour aller plus loin : https://www.aide-domicile-toulouse.fr/faq/besoins-augmentent-revision-apa-aide-domicile · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/faq/repit-aidant-toulouse · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/aides/ccas-toulouse · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/guide-aidant/annuaire-aidant-toulousain

# Protéger sans déposséder : procuration, habilitation familiale, mandat de protection future, tutelle, personne de confiance

Informations vérifiées le 10 novembre 2026.

**Quand un parent ne peut plus gérer seul ses affaires ou exprimer ses choix, la loi propose une gradation : la procuration tant qu'il décide encore, le mandat de protection future pour anticiper, l'habilitation familiale quand la famille s'entend, la curatelle ou la tutelle quand un juge tranche. Pour la santé : la personne de confiance et les directives anticipées.**

- ✓ Tant que votre parent a sa tête, c'est lui qui décide : procuration, personne de confiance, directives anticipées, mandat de protection future se font de son vivant lucide
- ✓ L'habilitation familiale évite la tutelle quand la famille est d'accord : requête au juge avec un certificat médical d'un médecin agréé (192 €)
- ✓ Tutelle et curatelle sont prononcées pour cinq ans au plus (dix si l'état ne peut pas s'améliorer), toujours révisables
- ✓ Aucune de ces mesures n'est une urgence à prendre seul : le greffe du tribunal judiciaire de Toulouse, un notaire, une assistante sociale savent orienter

## D'abord : votre parent peut-il encore décider ?

Tout part de là. Une personne âgée fatiguée, lente, qui oublie des rendez-vous, reste le plus souvent capable de comprendre un acte et d'exprimer sa volonté ; elle n'a pas besoin d'être protégée, mais aidée. Les mesures de protection juridique ne concernent que l'altération des facultés, constatée par un médecin, qui empêche la personne de pourvoir seule à ses intérêts. Entre les deux, il existe des outils simples qui respectent sa liberté. Le bon ordre est donc : d'abord ce qu'elle peut mettre en place elle-même, ensuite seulement le juge.

## La procuration : à quoi sert-elle, et jusqu'où ?

Pour le compte bancaire, la banque établit une procuration : votre parent autorise une personne à faire des opérations à sa place, avec les limites qu'il choisit. Pour un acte précis (retirer un courrier recommandé, signer un contrat), une procuration sur papier libre suffit souvent. Elle n'enlève rien à votre parent, qui garde la main et

peut la révoquer. Sa limite : elle devient fragile le jour où il n'est plus en état de la donner ni de la contrôler. C'est pourquoi, si des troubles s'annoncent, mieux vaut la compléter par un mandat de protection future tant que c'est possible.

## Le mandat de protection future : comment anticiper pendant qu'on le peut ?

C'est un contrat par lequel votre parent, encore en pleine possession de ses moyens, désigne à l'avance la ou les personnes qui s'occuperont de lui et de ses biens le jour où il ne le pourra plus, et précise ce qu'il attend d'elles. Il ne produit aucun effet tant qu'il n'est pas activé. Deux formes : l'acte notarié, le plus complet et le plus sûr, ou l'acte sous signature privée, sur un formulaire officiel ou sur papier libre contresigné par un avocat, qui doit désigner une personne chargée de contrôler le mandataire et être enregistré au service des impôts pour avoir date certaine. Le jour venu, le mandataire fait établir un certificat médical par un médecin inscrit sur la liste du procureur, puis se présente avec le mandant au greffe du tribunal judiciaire, qui vise le mandat ; le mandant n'a pas à se déplacer si son état l'en empêche. C'est l'outil le plus respectueux : votre parent a choisi lui-même.

## L'habilitation familiale : quand la famille s'entend, comment ça marche ?

Quand votre parent n'est déjà plus en mesure d'exprimer sa volonté et qu'aucun mandat n'existe, l'habilitation familiale permet à un proche (enfant, petit-enfant, parent, frère ou sœur, conjoint ou concubin ; pas un neveu ni un gendre) de le représenter ou de l'assister, pour l'ensemble de ses affaires ou pour certains actes seulement. La demande se fait par requête au juge des contentieux de la protection du tribunal judiciaire, accompagnée d'un certificat médical circonstancié établi par un médecin agréé par le procureur de la République (liste au greffe, coût fixé à 192 €), sans avocat obligatoire. Le juge auditionne, vérifie que les autres proches sont d'accord ou au moins ne s'opposent pas, puis statue. L'habilitation générale est accordée pour dix ans au plus, renouvelable. Plus souple et moins lourde que la tutelle, elle n'implique pas de comptes de gestion annuels au juge ; c'est aussi pour cela qu'elle suppose la confiance de toute la famille.

## Curatelle et tutelle : que se passe-t-il quand un juge doit trancher ?

En l'absence d'accord familial, ou quand la situation l'exige, le juge peut prononcer une curatelle ou une tutelle, à la demande de la personne elle-même, de son conjoint, d'un parent, d'un proche ayant des liens étroits et stables, ou du procureur. La curatelle est une assistance : votre parent continue de prendre ses décisions, le

curateur consent aux actes importants (emprunt, vente d'un bien, donation) et, en curatelle renforcée, gère ses ressources ; il peut garder une carte de retrait plafonnée. La tutelle est une représentation : le tuteur agit à sa place pour les actes de la vie civile, et rend des comptes au juge. L'une et l'autre sont prononcées pour cinq ans au plus, dix si le certificat médical constate que l'état ne peut pas s'améliorer, et se révisent avant leur terme. Le tuteur ou le curateur est de préférence un membre de la famille ; à défaut, un mandataire judiciaire professionnel.

## Personne de confiance et directives anticipées : qui décide pour la santé ?

Indépendamment de la gestion des affaires, deux dispositifs concernent les décisions médicales. La personne de confiance, désignée par écrit et cosignée par elle, accompagne votre parent dans ses démarches médicales et, s'il ne peut plus s'exprimer, est consultée en priorité par les médecins : son témoignage prévaut sur tout autre. Elle se désigne à tout moment, l'hôpital le propose à l'admission, et le document peut être enregistré dans Mon espace santé. Les directives anticipées sont un écrit daté et signé où votre parent indique ce qu'il souhaite pour sa fin de vie si un jour il ne peut plus le dire : poursuivre, limiter, arrêter ou refuser tel traitement. Deux modèles officiels existent, l'un pour une personne malade, l'autre pour une personne en bonne santé ; il faut surtout qu'elles soient retrouvables : dossier médical partagé, médecin traitant, personne de confiance.

## Comment en parler, et à qui s'adresser à Toulouse ?

Ces sujets se traitent mieux tôt, par petites touches, en partant d'exemples (« si un jour tu étais hospitalisé, qui voudrais-tu qu'on appelle ? ») que tard, dans l'urgence. Le notaire est l'interlocuteur du mandat de protection future et, plus largement, de la transmission ; le greffe du service des majeurs protégés du tribunal judiciaire de Toulouse renseigne sur l'habilitation familiale, la curatelle et la tutelle et tient la liste des médecins agréés ; l'assistante sociale de la Maison des solidarités et le médecin traitant aident à évaluer ce qui est nécessaire. Et une règle simple pour vous, aidant : ne gérez jamais l'argent d'un parent sans cadre écrit, même avec les meilleures intentions ; c'est ce qui protège votre parent, et vous, vis-à-vis des autres membres de la famille.

## QUEL OUTIL POUR QUELLE SITUATION

- Votre parent décide encore et veut être aidé pour ses comptes : procuration bancaire.
- Votre parent décide encore et veut organiser l'avenir : mandat de protection future (notaire ou formulaire), personne de confiance, directives anticipées.
- Votre parent ne peut plus décider, la famille est d'accord : habilitation familiale.
- Votre parent ne peut plus décider, désaccord familial ou patrimoine complexe : curatelle ou tutelle.
- Hospitalisation ou maladie grave : vérifier qu'une personne de confiance est désignée et que les directives anticipées sont retrouvables.

Sources :

- Service-Public.fr — Habilitation familiale — vérifié le 19 juin 2026 — https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F33367
- Service-Public.fr — Mandat de protection future — vérifié le 26 juin 2026 — https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F16670
- Service-Public.fr — Tutelle d'un majeur — vérifié le 7 juillet 2026 — https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F2120
- Service-Public.fr — Curatelle d'une personne majeure — vérifié le 29 juillet 2026 — https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F2094
- Service-Public.fr — Personne de confiance en matière de santé — vérifié le 28 mai 2026 — https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F32748
- Service-Public.fr — Directives anticipées — vérifié le 28 mai 2026 — https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F32010

Pour aller plus loin : https://www.aide-domicile-toulouse.fr/guide-aidant/annuaire-aidant-toulousain · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/services/aide-administrative · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/faq/suivre-aide-domicile-parent-a-distance

# Annuaire de l'aidant toulousain : les adresses et numéros qui servent vraiment

Informations vérifiées le 10 novembre 2026.

**Cet annuaire regroupe les interlocuteurs d'un aidant à Toulouse : information et orientation (Allô Seniors, Point Info Seniors), Département (APA, onze Maisons des solidarités, MDPH), CCAS, caisses, consultations mémoire du CHU, associations et plateforme de répit, numéros d'urgence. Chaque ligne a été vérifiée sur le site officiel de la structure à la date indiquée.**

- ✓ Un seul numéro pour commencer quand on ne sait pas : Allô Seniors, 0 800 042 444, gratuit
- ✓ La Maison des solidarités dépend de l'adresse de votre parent : c'est elle qui évalue pour l'APA
- ✓ Les numéros courts nationaux (3960 retraite, 3646 Assurance maladie, 3230 Caf, 3977 maltraitance) répondent aussi pour Toulouse
- ✓ Appelez avant de vous déplacer : horaires et accueils changent

## Comment utiliser cet annuaire ?

Les structures sont classées par usage, pas par administration : d'abord celles qui informent et orientent, puis celles qui instruisent les aides, puis les soins, les associations et le répit, enfin les urgences. Les adresses et horaires ont été relevés sur les sites officiels le 10 novembre 2026 ; nous les revérifions à chaque édition, mais un horaire peut changer entre deux : un appel avant de se déplacer évite un trajet pour rien. Si vous constatez une erreur, signalez-la nous au 05 61 61 55 43, nous corrigeons.

## Comment trouver sa Maison des solidarités ?

Le Conseil départemental de la Haute-Garonne anime onze Maisons des solidarités à Toulouse. Chacune couvre un secteur de la ville ; c'est là que l'on rencontre une assistante sociale, que l'on dépose un dossier, et de là que vient l'équipe médico-sociale qui évalue l'autonomie pour l'APA. Le rattachement dépend de l'adresse exacte de votre parent et ne suit pas strictement le code postal : en cas de doute, appelez la plus proche ou utilisez l'outil « Trouver la Maison des solidarités dont vous dépendez » sur haute-garonne.fr. Toutes reçoivent du lundi au vendredi, en général de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h.

## S'INFORMER, ÊTRE ORIENTÉ

- ☎ Allô Seniors (Mairie de Toulouse) — 0 800 042 444, appel gratuit — lundi-jeudi 8h30-16h45, vendredi 8h30-13h — écoute, information, orientation, démarches, portage de repas, transports, activités
- ☎ Point Info Seniors (Mairie de Toulouse) — 17 rue de Rémusat, 31000 Toulouse — sans rendez-vous pour l'information, sur rendez-vous pour les démarches
- ☎ Service social seniors (CCAS de Toulouse) — 1 rue Varsovie, 31300 Toulouse — 05 62 48 54 56 — sans rendez-vous lundi-vendredi 9h-12h et 14h-17h, sauf mardi matin — accès aux droits, aide-ménagère, entrée en établissement
- ☎ Accueil du CCAS de Toulouse — 2 bis rue de Belfort, 31000 Toulouse — 05 67 72 85 85
- ☎ Portail national pour-les-personnes-agees.gouv.fr — annuaires officiels des services d'aide à domicile, SSIAD, accueils de jour, Ehpad, plateformes de répit

## LES ONZE MAISONS DES SOLIDARITÉS DE TOULOUSE (CONSEIL DÉPARTEMENTAL)

- ☎ Centre — 18 rue de Stalingrad, 31000 — 05 34 41 56 00 — mds.centre@cd31.fr
- ☎ Pont-Vieux (Saint-Cyprien) — 5 rue du Pont-Vieux, 31300 — 05 62 13 23 00 — mds.pontvieux@cd31.fr
- ☎ Minimes — 33 rue Joseph Jacquard, 31200 — 05 62 72 77 80 — mds.minimes@cd31.fr
- ☎ Borderouge — 4 rue Françoise d'Eaubonne, bâtiment A, 31200 — 05 34 36 17 00 — mds.borderouge@cd31.fr
- ☎ Amouroux-Bonnefoy — 3 rue du Faubourg Bonnefoy, 31500 — 05 34 25 51 00 — mds.amouroux@cd31.fr
- ☎ Soupetard — 31 rue Léon Say, 31500 — 05 61 99 56 00 — mds.soupetard@cd31.fr
- ☎ Empalot — 32 allées Henri Sellier, 31400 — 05 61 14 76 00 — mds.empalot@cd31.fr
- ☎ Rangueil — 39 rue Camille Desmoulins, 31400 — 05 61 14 63 33 — mds.rangueil@cd31.fr
- ☎ Bagatelle — 36 rue du Lot, 31100 — 05 61 19 06 30 — mds.bagatelle@cd31.fr
- ☎ La Faourette — 21 rue Jules Amilhau, 31100 — 05 34 60 25 70 — mds.faourette@cd31.fr
- ☎ Basso Cambo — 9 rue du Doyen Lefebvre, 31100 — 05 62 87 41 50 — mds.bassocambo@cd31.fr

## LES AIDES : QUI INSTRUIT

- ☎ APA — Conseil départemental de la Haute-Garonne, Direction Séniors, Personnes en situation de handicap — 1 boulevard de la Marquette, 31090 Toulouse Cedex 9 — 05 34 33 39 58, lundi-vendredi 8h45-12h15 ; accueil sur rendez-vous le mardi après-midi (05 34 33 43 88 ou 05 34 33 10 43) — DSPH-PA@cd31.fr
- ☎ MDPH de la Haute-Garonne (PCH, moins de 60 ans) — 10 place Alfonse Jourdain, 31000 Toulouse — 05 34 33 11 50 (gratuit), lundi, mardi, jeudi, vendredi 8h45-12h — sans rendez-vous le mercredi 8h-12h et 13h30-16h30 — mdph@cd31.fr
- ☎ Carsat Midi-Pyrénées (retraite, aide au retour à domicile, Bien vieillir chez soi) — 3960 — service action sociale, 2 rue Georges Vivent, 31065 Toulouse Cedex 9
- ☎ MSA Midi-Pyrénées Sud (anciens agriculteurs) — service action sociale, 78 voie du TOEC, 31069 Toulouse Cedex 9
- ☎ Assurance maladie (CPAM de la Haute-Garonne, soins, ALD, service social) — 3646
- ☎ Caf de la Haute-Garonne (allocation journalière du proche aidant) — 3230
- ☎ Urssaf (avance immédiate du crédit d'impôt, hors APA et PCH) — urssaf.fr, rubrique avance immédiate

## LES SOINS ET LA MÉMOIRE

- ☎ Consultation gériatrie et mémoire du CHU de Toulouse — Hôpital La Grave, Cité de la santé, rue Réclusane, 31300 Toulouse — secrétariat 9h-17h, 05 61 77 70 64 ou 05 61 77 70 66 — en général sur adressage du médecin traitant
- ☎ Consultation gériatrie et mémoire du CHU de Toulouse — Hôpital Garonne, 224 avenue de Casselardit, 31300 Toulouse (site de Purpan) — secrétariat 9h-16h, 05 61 77 67 39
- ☎ Services de soins infirmiers à domicile (SSIAD) et équipes spécialisées Alzheimer — annuaire par quartier sur pour-les-personnes-agees.gouv.fr ; prescription du médecin traitant
- ☎ Service social de l'hôpital — à demander dès l'admission pour préparer la sortie (ARDH, APA en urgence, aide à domicile)

## ASSOCIATIONS, RÉPIT, SOUTIEN

- ☎ France Alzheimer Haute-Garonne — 5 rue du Chairedon, 31300 Toulouse — permanence accueil et écoute, avec ou sans rendez-vous, 05 61 21 33 39, lundi et mardi 14h-17h, jeudi 9h-12h hors vacances scolaires — 09 60 01 58 21 — contact31@francealzheimer.org
- ☎ Plateforme d'accompagnement et de répit du Domaine de la Cadène (Toulouse) — 15 impasse de la Cadène, 31000 Toulouse — 05 34 40 43 70 — information, soutien, activités et relais pour le couple aidant-aidé
- ☎ Plateforme d'accompagnement et de répit de l'accueil de jour Jean-Pierre Cambou — ZA de l'Ormière, 31380 Montastruc-la-Conseillère — 05 61 84 30 69 (nord-est de Toulouse)
- ☎ Centre de jour Alzheimer, hébergement temporaire et résidences autonomie du CCAS de Toulouse — renseignements via Allô Seniors, 0 800 042 444
- ☎ Choix de Vie — 28 bis rue Adolphe Coll, 31300 Toulouse — 05 61 61 55 43, lundi-vendredi 9h-17h30 — aide à domicile pour les personnes âgées, évaluation gratuite, aide au montage des dossiers

## URGENCES ET NUMÉROS NATIONAUX

- ☎ SAMU — 15 ; urgences européennes — 112 ; personnes sourdes ou malentendantes — 114 (SMS ou visio)
- ☎ Maltraitance des personnes âgées et handicapées — 3977 (numéro national d'écoute)
- ☎ Médecin de garde en dehors des heures d'ouverture — appeler le 15, qui oriente
- ☎ Pharmacie de garde — 3237
- ☎ Canicule : recensement au plan d'alerte et d'urgence de la Mairie de Toulouse via Allô Seniors ; numéro vert national Canicule info service pendant l'été

Sources :


- Conseil départemental de la Haute-Garonne — Les Maisons des solidarités (MDS) — https://www.haute-garonne.fr/les-maisons-des-solidarites-mds
- Conseil départemental de la Haute-Garonne — APA : contacts de la Direction Séniors — https://www.haute-garonne.fr/allocation-personnalisee-dautonomie-apa
- Conseil départemental de la Haute-Garonne — MDPH 31 — https://www.haute-garonne.fr/maison-departementale-des-personnes-handicapees-mdph-31
- Mairie de Toulouse — Services et bons plans pour les seniors (Allô Seniors, Point Info Seniors) — https://metropole.toulouse.fr/mon-quotidien/seniors/services-et-bons-plans

- Mairie de Toulouse — Service social seniors et CCAS — https://metropole.toulouse.fr/mon-quotidien/sante-et-social/ccas
- CHU de Toulouse — Gériatrie et mémoire (plateau de consultation) — https://www.chu-toulouse.fr/geriatrie-et-memoire-plateau-de-consultation
- France Alzheimer Haute-Garonne — https://www.francealzheimer.org/hautegaronne/
- Portail national pour les personnes âgées — Plateformes d'accompagnement et de répit en Haute-Garonne — https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/annuaire-points-dinformation-et-plateformes-de-repit/haute-garonne-31

Pour aller plus loin : https://www.aide-domicile-toulouse.fr/guide-aidant/demarches-toulouse-pas-a-pas · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/aides/ccas-toulouse · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/toulouse · https://www.aide-domicile-toulouse.fr/faq/repit-aidant-toulouse

# Choix de Vie en une page

Choix de Vie est un service d'aide et d'accompagnement à domicile toulousain, indépendant, créé en 2009, autorisé par le Conseil départemental de la Haute-Garonne (n° SAP510059637, FINESS 310029319). Nos intervenantes sont salariées de l'entreprise ; nous intervenons en mode prestataire, uniquement à Toulouse (31000 à 31500), sept jours sur sept pour l'accompagnement des personnes âgées.

Ce que nous faisons : aide au lever, au coucher et à la toilette, préparation des repas et courses, entretien du logement d'une personne âgée, accompagnement aux rendez-vous et sorties, aide administrative, coordination avec les infirmiers, présence et lien social. Ce que nous ne faisons pas : les soins (infirmiers, SSIAD), l'emploi direct ou mandataire, les interventions hors Toulouse.

Avant toute intervention, une évaluation gratuite et sans engagement a lieu au domicile, du lundi au vendredi entre 9h et 19h, et aboutit à une feuille de route écrite et à un devis qui indique le prix après crédit d'impôt de 50 % et les aides mobilisables.

Nous joindre : 05 61 61 55 43, du lundi au vendredi de 9h à 17h30 · 28 bis, rue Adolphe Coll, 31300 Toulouse · https://www.aide-domicile-toulouse.fr

Ce guide informe ; il ne remplace ni un médecin, ni un travailleur social, ni un conseil juridique. Les règles et montants sont ceux publiés par les administrations aux dates de vérification indiquées dans chaque chapitre. Reproduction autorisée à des fins non commerciales, avec mention de la source.