

Qui contacter ?

- La responsable de secteur de l'agence ADPA de votre secteur pour organiser et planifier les activités, dans le cadre du plan d'aide.
- La coordinatrice de prévention ADPA pour des ateliers spécifiques*.

Téléphone coordinatrice de prévention : 04-85-87-00-38



**Avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Isère.*

www.adpa38.fr

Tél : 04 76 40 05 58

ADPA 38, 7 rue du Tour de l'Eau
CS 60123 - 38403 Saint Martin d'Hères

accueil@adpa38.fr



Accompagner à Domicile
pour Préserver l'Autonomie



Garder le contact pour renforcer son autonomie



Les facteurs de l'isolement

- Une personne vivant seule
- Une personne se plaignant de solitude
- Une personne ayant peu ou pas de visite
- Une personne en perte d'autonomie
- Une personne présentant des troubles psychiques

Les conséquences de l'isolement

Le sentiment
d'inutilité

L'ennui

Le retrait de la
vie sociale

La peur de
sortir

La baisse
d'estime ou de
la confiance
en soi

Le repli sur
soi

Une réduction des capacités et une perte d'autonomie

Que faire ?

- Exprimer votre envie d'avoir des activités
- Prendre contact avec l'ADPA, les CCAS, les Maisons des habitants...
- Participer aux activités de la vie sociale, relationnelles et de loisirs proposées dans votre quartier et par l'ADPA



Comment se faire aider par son proche ?

- Échanger avec lui sur les activités qui vous correspondent le mieux
- Échanger sur vos souhaits et vos envies
 - Lors des activités de la vie quotidienne avec une aide à domicile dans le cadre du plan d'aide*
 - Lors d'un temps spécifique proposé par le service Prévention de l'ADPA

**L'aide à domicile assure dans le cadre du plan d'aide, un rôle d'accompagnement des personnes dans l'ensemble des actes de la vie quotidienne, ainsi que des activités autour de la vie sociale et relationnelle...*