



Vieillir en Suisse

Guide de santé pour les migrants et leurs proches



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



migesplus.ch

le portail d'information sur la santé en plusieurs langues

Croix-Rouge suisse

Werkstrasse 18, 3084 Wabern

Tél. 031 960 75 71

www.migesplus.ch, info@migesplus.ch

Sommaire

A qui ce guide de santé est-il destiné?	4
Guide – mode d'emploi	4

Santé **6**

Alimentation	8
Activité physique	10
Loisirs, cours et bénévolat	11
Examens médicaux préventifs	14
Dépression	16
Démence	18
Dépendance à l'alcool et aux médicaments	20
Droits et devoirs en cas de maladie	22
Surmonter les problèmes de compréhension – l'interprétation communautaire	24

Rester, rentrer ou faire la navette? **26**

Des questions auxquelles il faut bien réfléchir	28
---	----

Assurances et aspects juridiques **30**

AVS, AI et caisse de pension	32
Prestations en cas de besoin et compléments à l'AVS et à l'AI	36

Conditions de logement **40**

Vivre chez soi – prestations et offres de soutien	42
Services d'aide et de soins à domicile	46
Modalités de logement	48

Fin de vie **52**

Directives anticipées	54
Soins palliatifs	56

A qui ce guide de santé est-il destiné?

Ce guide de santé s'adresse aux migrants âgés et à leurs proches. Il contient des informations utiles en prévision de la retraite comme pendant cette tranche de vie.

Passant en revue les nombreuses offres et prestations disponibles en Suisse à l'usage des personnes âgées, ce guide vise à vous inciter à une prise en charge active de votre vie. Vous y trouverez des conseils sur des questions telles que l'alimentation, les assurances, les modalités de logement, etc.

Ce guide vous informe en outre des aides disponibles en Suisse à l'intention des personnes âgées et soulève à ce propos des questions sensibles.

Il comporte en plus de nombreux renvois à des supports d'information en différentes langues.

Guide – mode d'emploi

Vous trouverez dans ce guide plusieurs pictogrammes signalant des informations de différents ordres.



Compléments d'information



Adresses et services-conseils utiles, renvois à des informations en plusieurs langues



Qui paie?



Informations relatives à la santé en plusieurs langues – www.migesplus.ch

Le site www.migesplus.ch est à votre disposition et à celle de vos proches si vous souhaitez obtenir des informations sur des questions de santé. A la rubrique Publications, vous trouverez des brochures disponibles en différentes langues et, pour la plupart, gratuites.

Celles-ci peuvent aussi être commandées par téléphone.

Croix-Rouge suisse

Tél. 031 960 75 75

Offres de conseil en plusieurs langues pour migrants

Des services-conseils pour les migrants sont disponibles dans toute la Suisse. Ces «**centres de compétences de l'intégration**» offrent parfois un conseil en plusieurs langues. Renseignez-vous dans votre canton ou dans votre commune de résidence sur la nature précise des prestations.



Santé

Restez bien portants et actifs

Il est essentiel de prendre soin de sa santé à chaque âge de la vie. Cela passe par une alimentation équilibrée et une activité physique régulière, mais aussi par une gestion active de sa vie et des relations régulières avec sa famille et ses amis. Au fur et à mesure que l'on vieillit, les risques augmentent. Dans l'intérêt de sa santé, il importe d'en prendre conscience et de se soumettre régulièrement à des examens médicaux préventifs.

Alimentation

Une alimentation saine et équilibrée aide à rester en bonne forme physique et mentale malgré l'âge. Cela favorise en outre la constitution d'anticorps et, donc, le renforcement du système immunitaire.

Quelles sont les modifications qui interviennent avec l'âge?

Les besoins en énergie diminuent. Ce qui ne veut pas dire qu'il faut manger moins, mais qu'il faut veiller à la qualité de son alimentation. Les sensations de soif et de satiété sont aussi souvent altérées. Pourtant, le corps a besoin d'autant de nutriments qu'aux âges plus jeunes. Aussi faut-il privilégier des aliments pauvres en calories mais riches en nutriments tels que vitamines, minéraux et protéines.

A quoi faut-il veiller?

- › Mangez des fruits et des légumes en quantité chaque jour.
- › A chaque repas principal, consommez des produits à base de céréales tels que pain, pâtes, riz, couscous, etc. ou des légumineuses, des pommes de terre ou du manioc.
- › Prenez chaque jour trois portions de produits laitiers tels que lait, fromage ou yogourt pour renforcer vos os.
- › Une fois par jour, prenez pour vos muscles un aliment riche en protéines tel que viande, poisson, œufs, tofu ou fromage.
- › Consommez avec modération matières grasses, charcuteries, pâtisseries et sucreries.
- › Buvez quotidiennement un à deux litres de boissons non sucrées telles qu'eau ou thé. Modérez votre consommation de boissons sucrées ou alcoolisées.
- › Prenez votre temps pour manger.



Des informations en plusieurs langues sont disponibles sur www.migesplus.ch

La pyramide alimentaire

Recommandations alimentaires pour adultes, alliant plaisir et équilibre. Dépliant gratuit, disponible en plusieurs langues

Pour l'amour de votre santé

Brochure disponible en français, en allemand et en italien

Mangez-vous beaucoup de fruits et de légumes?

Brochure gratuite, disponible en plusieurs langues

L'alimentation des diabétiques

Brochure gratuite, disponible en plusieurs langues

Pour tout complément d'information:

Société Suisse de Nutrition

Recommandations, conseils diététiques, recettes

Service d'information téléphonique gratuit:

031 385 00 08

www.sge-ssn.ch

Association Suisse du Diabète

Informe et soutient les personnes concernées et leurs proches. Elle est représentée dans toute la Suisse par des points de contact régionaux.

Tél. 056 200 17 90

www.diabetesuisse.ch

Activité physique

A tout âge, l'activité physique est importante pour la santé. Afin de rester mobile et en bonne forme mentale, rien de tel que de prendre de bonnes habitudes au quotidien: faire ses achats à pied, emprunter les escaliers, se promener dans la nature et jouer avec ses petits-enfants.

L'exercice favorise la circulation, stimule la digestion et contribue à prévenir de nombreuses maladies. Seul, en famille ou avec des amis, l'essentiel est de bouger régulièrement. Une demi-heure d'activité physique quotidienne a déjà des effets très bénéfiques sur la santé.

Gymnastique, natation, tai-chi, danse, musculation légère, etc.: les possibilités ne manquent pas pour ceux qui ont envie d'avoir une activité physique plus soutenue dans une association ou un club. Randonnées et sports d'hiver sont indiqués pour les amateurs de nature.



Des informations en plusieurs langues sont disponibles sur www.migesplus.ch

Le mouvement, c'est la vie

Cette brochure donne de nombreuses pistes sur la façon d'intégrer l'activité physique au quotidien.

Brochure gratuite, disponible en plusieurs langues

Existe aussi sous forme de DVD multilingue

Loisirs, cours et bénévolat

Le quotidien est d'autant plus intéressant et stimulant que l'on aménage activement son temps libre. En outre, les relations enrichissent la vie.

Il existe différentes possibilités d'occuper son temps libre:

- › **Se consacrer à ses hobbies et à ses centres d'intérêt:** Êtes-vous habile de vos mains? Aimez-vous chanter, peut-être au sein d'une chorale? Dansez-vous? Dégagez donc du temps pour les choses que vous aimez faire.
- › **Exercice physique au quotidien:** Les activités physiques et sportives sont bénéfiques et propices aux rencontres et à la vie sociale.
- › **Profiter des animations culturelles:** La plupart des villes et communes proposent des animations culturelles variées. Vous pouvez ainsi aller à des spectacles, des concerts ou au cinéma ou encore assister à des conférences publiques.
- › **Entraîner ses facultés mentales et apprendre:** Même à un âge avancé, notre cerveau reste souple et capable d'assimiler des données nouvelles. Suivre des cours de langue ou d'initiation à l'informatique et à l'utilisation d'Internet permet d'entretenir sa forme mentale et procure du plaisir.

Comment trouver des loisirs adaptés?

Parlez-en à votre famille, à vos amis et connaissances. Pour s'enquérir de manifestations et d'offres de loisirs intéressantes, rien de tel que le bouche-à-oreille. Vous pouvez aussi participer aux nombreuses activités que les associations de migrants et communautés religieuses organisent pour leurs membres.

Informez-vous auprès des **centres de compétences de l'intégration** de votre canton de résidence (cf. p. 5). Il existe des offres spécifiques à l'intention de la population migrante, telles que cours de langues ou de natation.

Renseignez-vous auprès de votre commune de résidence sur les activités de loisirs et culturelles organisées près de chez vous. Vous y obtiendrez des informations sur les associations, clubs et prestataires.



Pro Senectute

Tél. 044 283 89 89

www.pro-senectute.ch > Offres

Vous y trouverez des cours et animations pour seniors tels que cours d'informatique

Ecole-club Migros

www.ecole-club.ch > Cours & formations

Vaste offre de cours destinés entre autres aux seniors

Bénévolat

Avez-vous envie de vous investir dans la vie sociale? Le bénévolat vous offre de multiples possibilités de mettre vos aptitudes et votre expérience au service d'une cause.

Que ce soit au sein d'organisations ou associations à vocation sociale ou politique, en œuvrant en faveur de l'environnement, du sport ou de la culture ou en intervenant auprès d'enfants ou de personnes âgées ou handicapées, se rendre utile à la société est très gratifiant.



Informez-vous auprès des grandes œuvres d'entraide suisses, du service social de votre commune ou des communautés religieuses.

Croix-Rouge suisse

Tél. 031 387 71 11

www.redcross.ch > Activités > Bénévolat > Devenez bénévole

CARITAS

Tél. 041 419 22 22

www.caritas.ch > Agir > Bénévole

BENEVOL Schweiz

Organisation faitière des services spécialisés et de coordination dans le domaine du bénévolat en Suisse alémanique

Tél. 052 620 37 51

www.benevol.ch

www.benevol-jobs.ch

Examens médicaux préventifs

A partir de la seconde moitié de la vie, il convient de se soumettre à des contrôles médicaux réguliers.

Les examens préventifs permettent d'identifier les maladies et les facteurs de risque suffisamment tôt et de modifier favorablement son comportement. Il est ainsi possible de prévenir ou de guérir des maladies, ou encore d'en retarder l'apparition.

Le mieux est de parler avec votre médecin généraliste des examens préventifs qui sont opportuns dans votre cas. Il peut s'agir:

- › de mesures de la pression artérielle, des taux de glucose ou de cholestérol dans le sang
- › de contrôles ophtalmologiques
- › de tests auditifs
- › d'examens de dépistage du cancer

Parmi les mesures préventives figure aussi la vaccination antigrippale, recommandée à toute personne âgée de 65 ans et plus.



Un large éventail de brochures en différentes langues portant sur divers aspects de la prévention est disponible sur www.migesplus.ch



Des services spécialisés sont à votre écoute pour toute question sur des maladies telles que cancer, rhumatismes, arthrose ou affections des voies respiratoires. Ils informent le public des moyens de se prémunir contre ces affections et conseillent les patients ainsi que leurs proches. Disposant pour la plupart d'antennes régionales ou cantonales, ces services peuvent aussi orienter les personnes concernées vers des groupes d'entraide.

Ligue suisse contre le cancer

Ligne InfoCancer: 0800 11 88 11

Service d'information et de conseil gratuit de la Ligue suisse contre le cancer en français, allemand et italien destiné aux personnes atteintes d'un cancer, à leurs proches et à leurs amis.

La Ligue suisse contre le cancer a un site multilingue et propose des brochures en différentes langues.

Commandes téléphoniques: 0844 85 00 00

www.liguecancer.ch/fr

Ligue suisse contre le rhumatisme

Tél. 044 487 40 00

www.rheumaliga.ch

Ligue pulmonaire suisse

PneumoTél 0800 404 800

Conseil médical gratuit en français, en allemand et en italien

www.liguepulmonaire.ch

Dépression

La dépression est une maladie très répandue. Elle peut survenir dès l'enfance et jusqu'à un âge avancé. Nul n'est à l'abri.

Qu'est-ce qu'une dépression?

Une dépression est souvent une réaction de la psyché et du corps à une sursollicitation persistante et à des situations difficiles: maladie chronique d'un membre de la famille, difficultés financières, perte d'un être cher, etc. Tout vécu traumatique ou stress psychique sévère, même ancien, peut favoriser l'apparition d'une dépression.

A quoi reconnaît-on une dépression?

La dépression a de multiples visages. Il est parfois difficile de la distinguer d'une altération passagère de l'humeur. Troubles du sommeil, diminution des capacités de concentration ou ruminations peuvent en être les premiers symptômes. Certaines personnes n'éprouvent plus de plaisir alors que d'autres sont en proie à une grande agitation intérieure. Une dépression peut se manifester par une irritabilité accrue ou un comportement agressif. Des douleurs physiques peuvent aussi en être le signe.

La dépression peut-elle être traitée?

Les dépressions peuvent généralement être traitées efficacement. Leur prise en charge, qui comporte plusieurs dimensions, met en jeu des ressources aussi diverses que médicaments, psychothérapie et soutien social. Les coûts sont pris en charge par l'assurance-maladie obligatoire.

Si vous avez un doute sur votre état, parlez-en à votre médecin généraliste ou à tout autre professionnel en qui vous avez confiance. Il importe d'agir le plus vite possible.



Des informations en plusieurs langues sont disponibles sur www.migesplus.ch

La dépression peut tous nous toucher

Brochure gratuite à imprimer, disponible en plusieurs langues

Crise psychique – que faire?

Brochure gratuite, disponible en plusieurs langues

Informations pour les patients: stress post-traumatique

Fiche gratuite, disponible en plusieurs langues

Conseil

La Main Tendue – permanence téléphonique anonyme assurée 24 heures sur 24

Tél. 143

www.143.ch

Pro Mente Sana – informations, conseils et aide aux personnes concernées et à leurs proches

Permanence téléphonique 0848 800 858 (tarif normal)

www.promentesana.ch

Démence

La démence est une atteinte des fonctions cérébrales qui peut avoir différentes causes. Il importe de la diagnostiquer aussi tôt que possible.

Grâce à une prise en charge adaptée, l'évolution de la maladie peut être ralentie et ses manifestations maîtrisées. L'autonomie du patient peut ainsi être maintenue plus longtemps et sa qualité de vie ainsi que celle de ses proches et des soignants améliorée.

A quoi reconnaît-on une démence?

La performance du cerveau est altérée. Bien que les démences diffèrent en fonction de leur forme et de leur degré d'évolution, les signes suivants sont communs à toutes :

- › oubli/troubles de la mémoire
- › comportement inapproprié
- › troubles du langage
- › impossibilité de s'orienter
- › difficulté à exécuter les tâches courantes
- › difficulté à planifier et à organiser des activités
- › manque d'entrain

Ce sont là autant de signes évocateurs d'une démence.

Si vous rencontrez de tels problèmes au quotidien, consultez votre médecin.



Des informations en plusieurs langues sont disponibles sur www.migesplus.ch ou www.alz.ch

Troubles de mémoire? Un examen permet d'en savoir plus

Brochure gratuite, disponible en plusieurs langues

Service spécialisé

Alzheimer Suisse

L'Association Alzheimer Suisse est représentée dans chaque canton par un service d'information.

Téléphone Alzheimer: 024 426 06 06

Conseil en français, en allemand et en italien aux personnes concernées et à leurs proches en cas de question sur les démences

www.alz.ch

Dépendance à l'alcool et aux médicaments

Dépendance à l'alcool

En vieillissant, on supporte moins bien l'alcool. Votre consommation d'alcool devient problématique si elle met en danger votre propre santé ou celle de vos proches. Notez qu'alcool et médicaments ne doivent jamais être associés.

Faites-vous aider! Parlez-en à temps avec votre médecin.

Dépendance aux médicaments

Les médicaments peuvent eux aussi entraîner des dépendances. Ne modifiez pas sans avis médical la posologie qui vous a été prescrite.



Des informations en plusieurs langues sont disponibles sur www.migesplus.ch

Alcool – trop, c'est combien?

Brochure gratuite à imprimer, disponible en plusieurs langues

Somnifères et tranquillisants: les risques

Brochure gratuite à imprimer, disponible en plusieurs langues

Benzo & Co: de l'usage des médicaments

DVD, en plusieurs langues, 10 CHF

Des informations supplémentaires peuvent être obtenues auprès des services spécialisés suivants:

Addiction Suisse – informations, conseil et aide

Tél. 021 321 29 11

www.addictionsuisse.ch > Aide et conseil

Infodrog

Centrale nationale de coordination des addictions

Propose entre autres une base de données des offres d'aide

Tél. 031 376 04 01

www.infodrog.ch > Information > Base de données des offres d'aide

Droits et devoirs en cas de maladie

En tant que patient-e, vous avez des droits et des devoirs.
Il importe que vous les connaissiez.

Quels sont les droits des personnes malades?

En cas de maladie, vous avez, en tant que patient-e, le droit:

- › d'être traité-e
- › de comprendre et d'être compris-e lors d'examens ou de traitements
- › d'être consulté-e et associé-e aux décisions lors d'examens, de traitements et d'interventions médicales
- › d'être informé-e par le médecin
- › d'être soutenu-e et accompagné-e par un membre de votre famille ou par toute autre personne de confiance, p. ex. lors d'une hospitalisation
- › de bénéficier d'une protection des données personnelles de santé (obligation de secret professionnel à laquelle sont soumis médecins et personnel de santé)
- › de consulter votre dossier médical

Quels sont les devoirs des personnes malades?

En tant que patient-e, vous êtes tenu-e:

- › de collaborer avec les médecins et avec le personnel soignant et de suivre leurs instructions
- › d'informer le personnel spécialisé de votre maladie



Des informations en plusieurs langues sont disponibles sur www.migesplus.ch

*Die Rechte und Pflichten der Patientinnen und Patienten
(Les droits et les devoirs des patients)*

Brochure gratuite, disponible en plusieurs langues (mais pas en français)

Autres interlocuteurs

Organisation suisse des patients (OSP)

L'OSP dispense sur rendez-vous un conseil et une assistance aux patients sur des questions médicales et juridiques, et ce en français, en allemand et en italien.

Tél. 044 252 54 22

Tél. 0900 56 70 48 – informations en français

Tél. 0900 56 70 47 – informations en allemand

www.spo.ch

Fédération Suisse des Patients

www.patientenstelle.ch/francais

Vous trouverez ici des services qui vous informeront de vos droits et devoirs en tant que patiente et qui vous dispenseront conseil et assistance en cas de conflit.

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (Office de médiation indépendant pour personnes âgées)

Ce service offre un conseil indépendant et un soutien à des personnes âgées en cas de conflit avec l'entourage ou les établissements. Il n'est représenté à l'échelle régionale qu'en Suisse alémanique.

Tél. 058 450 60 60

www.uba.ch

Surmonter les problèmes de compréhension – l'interprétation communautaire

Quand il est question de santé, il est important de comprendre et d'être compris. Or la maîtrise de la langue fait parfois défaut. Les interprètes communautaires sont en mesure de faciliter la compréhension entre les interlocuteurs et d'éviter les malentendus.

Les interprètes communautaires ont suivi une formation spécifique et sont soumis au secret professionnel. Dans bien des cas, il est préférable de recourir à leurs services plutôt qu'à ceux de proches ou de connaissances. Les interprètes communautaires interviennent dans l'entretien soit en personne, soit par téléphone.

La plupart des hôpitaux publics assurent gratuitement à leurs patients de telles prestations. Hôpitaux, cliniques, services ambulatoires, cabinets de généralistes et EMS peuvent eux aussi recourir à ce type de service.



Si vous avez besoin de l'intervention téléphonique d'un interprète communautaire, veuillez vous adresser à votre médecin généraliste ou à des spécialistes des institutions susmentionnées.



Rester, rentrer ou faire la navette?

«Nous n'avons pas l'intention de rester longtemps, mais...

... rien ne s'est passé comme prévu.»

Nombreux sont les migrants qui se sont mariés en Suisse, y ont eu leurs enfants voire leurs petits-enfants et qui y ont construit un cercle d'amis. Avec le temps, certains se sentent même étrangers dans leur pays d'origine.

Où est-ce que je souhaite passer ma retraite?

Rester en Suisse ou rentrer au pays?

Est-il possible de faire la navette entre ma terre natale et ma terre d'adoption?

Des questions auxquelles il faut bien réfléchir

Il importe de ne pas se laisser guider uniquement par ses sentiments et de s'informer à temps des aspects financiers, juridiques ou relatifs à la santé.

Rester, rentrer ou faire la navette: trois options dont les avantages et inconvénients doivent être soigneusement pesés:

- › A combien s'élèvent les dépenses d'alimentation, d'habillement, d'hygiène, de logement, d'assurances, de transports publics, etc. en Suisse et dans le pays d'origine?
- › Sur quelles rentrées et sorties d'argent est-ce que je peux tabler en Suisse et dans mon pays d'origine?
- › Est-ce que mes difficultés financières ou mes problèmes de santé me donnent droit à des prestations plus avantageuses en Suisse?
- › De quel filet de sécurité financier disposerai-je si je rentre dans un pays de l'UE/AELE ou m'établis dans un pays tiers?
- › De quelles prestations sociales supplémentaires est-ce que je me prive en m'établissant à l'étranger?
- › Quelles sont les démarches à effectuer si je retourne au pays?
- › Quelles sont les formalités à accomplir si je fais la navette?
- › Quelles conséquences un retour définitif aurait-il sur mon autorisation de séjour ou de résidence en Suisse?
- › Où suis-je le mieux intégré-e socialement (famille, cercle d'amis): en Suisse ou dans mon pays d'origine?
- › Quelle importance revêt pour moi l'accès à des soins en Suisse?
- › Qui veillera sur moi en Suisse et à l'étranger si je deviens dépendant-e?
- › Dans un tel cas, de quelles aides pourrai-je bénéficier en Suisse et dans mon pays d'origine?

Vous trouverez dans les chapitres suivants des éclairages sur ces questions.

Recourez aussi aux prestations de conseil en langue maternelle dispensées par les **centres de compétences de l'intégration** (cf. p. 5).



Des informations en plusieurs langues sont disponibles sur www.migesplus.ch

Assurances sociales: séjour en Suisse et départ

Brochure gratuite, disponible en plusieurs langues

Préparation à la retraite des personnes immigrées

Brochure gratuite, disponible en plusieurs langues

La retraite. Cahier de travail pour personnes immigrées

Brochure gratuite, disponible en plusieurs langues



Assurances et aspects juridiques

Ce qui change au moment de la retraite

La retraite entraîne de nombreux changements sur le plan des assurances et des finances.

Certaines personnes peuvent vivre tranquillement de leurs rentes et de leurs économies. D'autres, en revanche, se voient soudain confrontées à d'importants problèmes d'argent.

Pour se préparer à cette nouvelle étape de la vie, il est donc important de mener une réflexion sur vos besoins, vos souhaits et vos perspectives pour les années à venir.

Interrogez-vous suffisamment tôt sur l'état de vos finances, de préférence avant l'âge de la retraite. Vous vous épargnerez bien des soucis en ayant une bonne vue d'ensemble de vos dépenses et de vos revenus.

AVS, AI et caisse de pension

AVS: assurance-vieillesse et survivants, AI: assurance-invalidité, caisse de pension: prévoyance professionnelle

En Suisse, la prévoyance obligatoire repose sur deux piliers: l'**AVS/AI** (1^{er} pilier) et la **prévoyance professionnelle** (2^e pilier).

Ceux-ci vous assurent:

- › pour la vieillesse (rente de vieillesse)
- › en cas de décès de votre époux ou épouse (rente de survivant)
- › en cas d'invalidité (rente d'invalidité)

Si toute personne ayant vécu et travaillé au moins un an en Suisse a droit à l'AVS/AI, la prévoyance professionnelle ne s'applique qu'à partir d'un revenu minimal défini.

Les rentes, soumises à diverses réglementations, sont versées par différentes institutions:

- › **L'AVS et l'AI** sont gérées par les caisses cantonales de compensation, qui perçoivent les cotisations et versent les rentes.
- › La **prévoyance professionnelle** est gérée par les caisses de pension.

Quand et comment vais-je toucher ma rente de vieillesse?

Vous avez droit à une rente de vieillesse dans la mesure où vous avez atteint l'âge ordinaire de la retraite et que vous avez cotisé au moins une année. A l'heure actuelle, cet âge est fixé à 64 ans pour les femmes et à 65 ans pour les hommes. Pour recevoir votre rente AVS, il faut vous annoncer au préalable: quatre mois avant l'âge de la retraite, envoyez votre demande à la dernière **caisse cantonale de compensation** à laquelle vous avez cotisé.

Que se passe-t-il si j'ai déjà cotisé à l'étranger?

Si vous étiez assuré-e dans un autre pays, il est probable que vous ayez droit à une rente étrangère en plus de l'AVS. Renseignez-vous auprès du pays où vous étiez assuré-e.

Comment faire pour toucher la rente de ma caisse de pension?

Pour percevoir votre rente de prévoyance professionnelle, vous devez, comme pour l'AVS, en faire la demande. Renseignez-vous auprès de la caisse de pension de votre dernier employeur ou directement auprès de celui-ci. En Suisse, les travailleurs avec un revenu minimal défini ne sont tenus d'être assurés que depuis 1985, même si avant cette date, certains employeurs avaient déjà mis en place une prévoyance professionnelle propre à leur entreprise. Il convient donc de vérifier si vos rapports de travail avant 1985 vous donnent droit à des avoirs au titre de la prévoyance professionnelle.



Caisse de compensation AVS

Les adresses des caisses cantonales de compensation figurent sur www.avs-ai.info > Caisses de compensation AVS.

Vous y trouverez également des formulaires, des informations et des aide-mémoire.

Centrale du 2^e pilier

La Centrale du 2^e pilier est responsable des rentes des caisses de pension. Vous trouverez auprès de ce service des informations et des aide-mémoire en plusieurs langues.

Tél. 031 380 79 75

www.sfbvg.ch



Pour toute question en rapport avec les rentes AVS/AI ou avec celles de prévoyance professionnelle, vous pouvez vous adresser aux services suivants:

Pro Senectute

Tél. 044 283 89 89

www.pro-senectute.ch > Offres > Consultation sociale

Centre de compétences de l'intégration

Conseil en plusieurs langues (cf. page 5)



Toucher ses rentes suisses à l'étranger

AVS

La Suisse a conclu des conventions de sécurité sociale avec les Etats de l'UE/AELE et avec divers autres pays. Si vous vous installez dans l'un de ces pays, vous toucherez malgré tout votre rente AVS.

Si aucune convention de ce type n'existe entre la Suisse et votre pays d'origine, vous ne toucherez pas de rente mensuelle. Néanmoins, vous avez la possibilité de vous faire rembourser la somme totale des cotisations AVS versées.

Caisse de pension

Les rentes de la prévoyance professionnelle ne sont pas soumises à des conventions de sécurité sociale. Vous les toucherez donc à l'étranger. Renseignez-vous auprès de la caisse de pension de votre dernier employeur.



Centrale suisse de compensation (CdC)

La CdC est compétente pour toute personne résidant à l'étranger qui était assurée auprès de l'AVS/AI.

Tél. 022 795 91 11

www.cdc.admin.ch > Centrale suisse de compensation (CdC)

Des informations en plusieurs langues sont disponibles sur www.migesplus.ch

Assurances sociales: séjour en Suisse et départ

Brochure gratuite, disponible en plusieurs langues

Guide de santé pour la Suisse

Brochure gratuite, disponible en 18 langues

Vous y trouverez des informations sur:

- › les caisses-maladie, l'assurance de base et les assurances complémentaires
- › les primes et les réductions possibles
- › l'assurance-accidents et l'assurance-invalidité

Prestations en cas de besoin et compléments à l'AVS et à l'AI

Si la rente AVS, les prestations de la caisse de pension et l'épargne ne suffisent pas à couvrir vos besoins vitaux, il existe en Suisse des compléments à l'AVS et à l'AI.

Pour pouvoir bénéficier de ce soutien financier et matériel, il faut exposer sa situation financière. De ce fait, de nombreuses personnes sont réticentes à demander de l'aide. Renseignez-vous cependant sur les montants auxquels vous avez droit.

Prestations complémentaires

Les prestations complémentaires ne sont qu'un appoint à l'AVS et à l'AI. Il ne s'agit pas d'une aide sociale. Les prestations complémentaires sont versées à ceux dont les besoins vitaux ne sont pas couverts par les rentes AVS et AI ni par d'autres revenus. Toute personne ayant vécu au moins dix ans en Suisse sans interruption y a droit.



Si vous quittez durablement la Suisse ou êtes à l'étranger plus de trois mois par an, vous ne pouvez plus prétendre à des prestations complémentaires. Adressez-vous à votre caisse cantonale de compensation pour plus de renseignements (cf. p. 33).

A quelles autres prestations ai-je droit d'après la loi?

- › **Remboursement des frais de maladie et d'invalidité:** en sus des prestations complémentaires, vous pouvez obtenir le remboursement de frais médicaux et dentaires, de médicaments et de soins non couverts par l'assurance-maladie (par exemple, quote-part sur les décomptes de remboursement ou traitements dentaires).
- › **Moyens auxiliaires de l'AVS et de l'AI:** la vieillesse est susceptible d'entraîner des handicaps qui peuvent être atténués ou surmontés par des moyens auxiliaires tels qu'appareils auditifs, lunettes-loupes, prothèses ou fauteuils roulants. Une participation aux coûts occasionnés est versée au titre de l'AVS/AI.
- › **Allocation pour impotents:** toute personne résidant en Suisse qui dépend de l'aide de tiers pour accomplir les actes ordinaires de la vie comme s'habiller, manger ou se laver et qui a besoin de soins permanents ou d'une prise en charge personnelle peut prétendre à une allocation pour impotents. Celle-ci est calculée en fonction du degré d'impotence, et non du revenu et de la fortune. Les personnes déjà au bénéfice d'une allocation pour impotents de l'AI avant l'âge de la retraite continuent de la percevoir en sus de l'AVS à un niveau au moins équivalent.

- › **Bonification pour tâches d'assistance:** les personnes qui s'occupent d'un proche dépendant bénéficiant d'une allocation pour impotents de degré moyen au moins peuvent prétendre à une bonification pour tâches d'assistance. Celle-ci s'ajoute au revenu de l'activité lucrative et n'est pas payée en espèces. Elle leur est octroyée à condition qu'elles vivent à proximité de leur proche tributaire de soins, qu'elles ne perçoivent elles-mêmes pas de rente AVS/AI et qu'elles n'aient pas d'enfants de moins de 16 ans.



Pour de plus amples renseignements sur ces différentes prestations, adressez-vous à l'office AI de votre canton, dont vous trouverez l'adresse sur www.avs-ai.info > Offices AI.

Interlocuteurs pour d'autres prestations en cas de besoin et pour des moyens auxiliaires:

Pro Senectute

Tél. 044 283 89 89

www.pro-senectute.ch

Ligue suisse contre le rhumatisme

Tél. 044 487 40 00

www.rheumaliga.ch



Conditions de logement

Le principal: se sentir chez soi

La plupart des personnes souhaitent continuer à vivre dans leur environnement familial à l'âge de la retraite. Dans cette optique, il s'avère judicieux de vérifier que vos conditions de logement actuelles sont adaptées.

Vivre chez soi – prestations et offres de soutien

Changement de situation familiale, limitations liées à la vieillesse, problèmes de santé: autant d'éléments qui peuvent amener une personne âgée à avoir besoin d'assistance si elle veut continuer à vivre dans ses propres murs. Certes, les proches et autres personnes de confiance offrent souvent un soutien actif, mais ils ont aussi leurs limites.

Il existe toute une série de moyens auxiliaires et de prestations destinés à vous faciliter la vie à domicile.

Transformations

En procédant à des adaptations judicieuses, vous pouvez améliorer votre confort, votre sécurité et votre autonomie au quotidien. C'est ainsi que des poignées de maintien ou des rampes supplémentaires, un éclairage optimal et des revêtements de sols antidérapants permettent de réduire les risques de chute. Demandez l'accord de votre propriétaire avant d'entreprendre des transformations.

Moyens auxiliaires

Il existe différents moyens auxiliaires destinés à faciliter et à prolonger l'autonomie au quotidien, notamment des ascenseurs d'escalier, des sièges pour baignoire ou des rehausses de WC.

Prestations complémentaires

Si vous rencontrez de plus en plus de difficultés dans la gestion du quotidien, vous pouvez recourir à diverses prestations.

Vous pouvez par exemple:

- › vous faire livrer le repas de midi par un service spécialisé (aussi en cas de régime spécifique)
- › faire appel à un service de transport (p. ex. pour vos visites médicales) et décharger ainsi vos proches
- › recourir à l'Alarme Croix-Rouge et accroître ainsi votre sécurité



Vous pouvez obtenir des précisions sur les diverses offres auprès des organisations suivantes:

Croix-Rouge suisse

Les associations cantonales Croix-Rouge proposent différentes prestations telles que le service des transports ou l'Alarme Croix-Rouge.

Informations sur le service des transports auprès de votre Croix-Rouge locale ou au 031 387 71 11

Informations sur l'Alarme Croix-Rouge au 031 387 74 90
www.redcross.ch > Organisation > Associations cantonales

Pro Senectute

Les organisations cantonales offrent des prestations additionnelles et un conseil en vue de la transformation de votre logement.

Tél. 044 283 89 89

www.pro-senectute.ch > Votre Pro Senectute



Pour un conseil neutre relatif aux moyens auxiliaires, vous pouvez vous adresser à votre médecin généraliste ou aux organisations suivantes:

Fédération suisse de consultation en moyens auxiliaires pour personnes handicapées et âgées

Tél. 062 388 20 20

www.fscma.ch

Ligue suisse contre le rhumatisme

Tél. 044 487 40 00

www.rheumaliga.ch

Pro Infirmis

Tél. 044 388 26 26

www.proinfirmis.ch



Est-il possible de bénéficier d'un soutien financier pour ces prestations et moyens auxiliaires auprès des caisses-maladie ou au titre de l'AI ou de l'AVS?

Pour obtenir des renseignements sur les possibilités de financement, vous pouvez vous adresser à votre médecin généraliste ou aux organisations ci-après.



Services d'aide aux proches soignants

La Croix-Rouge suisse (CRS) soutient et déleste les proches soignants au travers de diverses offres. Par exemple:

- › La CRS prend en charge pendant quelques heures la personne tributaire de soins.
- › Des collaborateurs expérimentés de la CRS conseillent les proches soignants et répondent à leurs questions.
- › Les associations cantonales Croix-Rouge proposent de nombreux cours destinés aux proches soignants.
- › Des bénévoles CRS tiennent compagnie aux personnes âgées ou handicapées.

Croix-Rouge suisse

Tél. 031 387 71 11

www.redcross.ch > Activités > Services sociaux

Services d'aide et de soins à domicile

Si vous avez des problèmes de santé, que vous êtes en convalescence suite à une grave maladie ou un accident ou que vous avez un handicap, les services d'aide et de soins à domicile vous proposent des prestations professionnelles.

Parmi celles-ci figurent des soins infirmiers, un soutien pour les soins corporels, une aide ménagère ou un accompagnement lors des courses. Ainsi, malgré vos limitations de santé, vous pourrez rester plus longtemps dans votre environnement familial ou retourner plus rapidement chez vous après une hospitalisation.

Qui offre des services d'aide et de soins professionnels?

Services d'utilité publique: **les organisations d'aide et de soins d'utilité publique** (sans but lucratif) sont réunies au sein de **l'Association suisse des services d'aide et de soins à domicile**.

Ouvertes aux personnes de tous âges, elles sont reconnues par les caisses-maladie.



Association suisse des services d'aide et de soins à domicile

Tél. 031 381 22 81

Pour trouver votre service local, rendez-vous sur:
www.spitex.ch/local

Dans ce domaine, vous pouvez également faire appel à des **services d'aide et de soins à domicile à but lucratif** ainsi qu'à des **infirmiers indépendants** qui proposent un soutien et des soins professionnels à domicile. Dans tous les cas, renseignez-vous auprès de votre caisse-maladie quant aux modalités de prise en charge financière.

10



Quelles prestations les services d'aide et de soins à domicile offrent-ils et comment sont-elles financées?

Offres des services d'aide et de soins à domicile remboursées par l'assurance de base:

- › Evaluation des besoins et conseil: avant toute intervention, un spécialiste évalue la nature et l'étendue de vos besoins.
- › Examens et soins: des infirmiers contrôlent l'évolution de votre guérison, préparent vos médicaments ou changent votre pansement.
- › Soins de base: du personnel spécialisé vous aide par exemple à faire votre toilette, à vous doucher ou à vous habiller.

Important: ces prestations sont remboursées par la caisse-maladie pour autant qu'elles aient été prescrites par un médecin.

10



Prestations à votre charge:

- › Ménage: des collaborateurs spécialement formés vous aident dans le cadre de tâches ménagères telles que les courses, la cuisine, la lessive ou le ménage.
- › Accompagnement, médiation, organisation: des aides vous soutiennent au quotidien, p. ex. pour fixer des rendez-vous ou pour vous accompagner dans les magasins, à des visites médicales, chez le coiffeur ou en promenade.

Important: si vous disposez d'une assurance complémentaire, informez-vous auprès de votre caisse-maladie des modalités de prise en charge financière. Vous devez là aussi justifier d'une prescription médicale.

Modalités de logement

Que faire quand vous sentez que vos forces diminuent et que, malgré le soutien reçu, il vous devient de plus en plus difficile de vivre chez vous? Pour soulager vos proches et vous-même, différentes solutions sont envisageables.

Hébergement de jour ou de nuit

Si vous avez besoin d'aide pendant la journée ou la nuit mais que vous ne souhaitez pas quitter votre appartement ou que vous habitez avec vos proches, les offres suivantes sont indiquées:

- › Cliniques de nuit: les personnes tributaires de soins n'y passent que la nuit. La journée, elles restent chez elles.
- › Foyers de jour: prise en charge et soins pendant la journée, en cas de besoin.

De nombreux établissements médico-sociaux (EMS) proposent une prise en charge de jour et/ou de nuit.

Appartements adaptés aux personnes âgées

Pour être adapté aux personnes âgées, un appartement doit disposer d'un ascenseur et être exempt de tout obstacle. Il répondra ainsi mieux aux besoins des utilisateurs de moyens auxiliaires tels que béquilles, déambulateur ou fauteuil roulant. Des biens de ce type sont proposés sur le marché immobilier.

Logement avec prestations

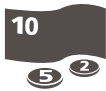
Il s'agit notamment des résidences pour personnes âgées et des logements-foyer. Ce type de logement s'adresse à des personnes autonomes désireuses de bénéficier d'une sécurité et d'une aide au quotidien. Il existe ainsi de petits appartements adaptés aux seniors, avec ou sans services fixes. L'offre de base comprend souvent un repas principal, le nettoyage de l'appartement et son équipement avec un système d'alarme. Selon vos besoins, vous pouvez recourir à d'autres prestations comme un service d'aide et de soins à domicile ou la livraison de repas supplémentaires.

Logements-foyer

Les logements-foyer proposent différentes modalités de logement.

Etablissements médico-sociaux (EMS)

Les EMS s'adressent aux personnes âgées tributaires de soins et d'un accompagnement constant. Certains établissements disposent de structures spéciales pour répondre aux besoins et aux habitudes des populations migrantes. Pour obtenir une place en EMS, adressez-vous à votre médecin généraliste, au service social de votre commune de résidence ou à un service de consultation Pro Senectute. Il est important de s'informer et de s'inscrire suffisamment tôt, les listes d'attente étant souvent longues.



Qui paie l'hébergement en EMS?

Généralités:

Les **frais occasionnés par les soins** sont pris en charge par la caisse-maladie.

Les **frais de résidence** (hébergement, restauration, accompagnement) sont assumés par le résident. Ils varient en fonction de l'EMS.

Au besoin, l'Etat fournit un soutien financier sous la forme de prestations additionnelles: prestations complémentaires à l'AVS/AI et allocation pour impotents (cf. chapitre Prestations en cas de besoin et compléments à l'AVS et à l'AI).



Modalités de logement

La forme de logement idéale pour vous et/ou vos proches dépend de vos besoins et de l'étendue des soins et de l'accompagnement indiqués dans votre cas.

Renseignez-vous auprès du service social de votre commune ou de votre service de consultation cantonal Pro Senectute.

Pro Senectute

Tél. 044 283 89 89

www.pro-senectute.ch > Votre Pro Senectute

www.habitat50plus.ch

Ce site Internet vous fournit des informations en français, allemand et italien sur différentes modalités de logement.

www.infosenior.ch > Trouver un logement

Sur ce site Internet en français et en allemand, vous trouverez, entre autres, des informations sur différentes formes de logement.



Fin de vie

Régler à temps les questions importantes

Au fur et à mesure que l'on vieillit, on est de plus en plus confronté à la finitude de sa vie. Des questions délicates peuvent alors surgir.

De quelle prise en charge est-ce que je souhaite bénéficier pendant les derniers mois de ma vie et où?

De quelles mesures destinées à prolonger la vie est-ce que je souhaite profiter et pendant combien de temps?

Qui devra décider en mon nom quand je ne serai plus capable de le faire?

Même si ce n'est pas chose aisée, ayez le courage d'y réfléchir. Il est dans votre intérêt et dans celui de vos proches de régler ces questions importantes.

Directives anticipées

En rédigeant des directives anticipées, vous définissez vous-même les mesures thérapeutiques dont vous souhaitez bénéficier si un jour vous ne devez pas ou plus être à même d'exprimer vos volontés.

Vous pouvez ainsi décider à l'avance de la façon dont vous serez pris-e en charge en cas d'accident ou de maladie grave. Les directives anticipées sont applicables uniquement dans la mesure où vous n'êtes plus capable de discernement. Vous pouvez les adapter en tout temps en fonction de votre situation.

La rédaction de directives anticipées est un exercice exigeant. Les médecins ne peuvent s'y référer que si elles sont clairement formulées et disponibles au besoin. C'est pourquoi il est judicieux de les confier à un proche, à son médecin généraliste ou à un centre de dépôt.



Sur www.migesplus.ch, vous trouverez une brochure sur les directives anticipées.

Patientenverfügung – sorgen Sie vor
(Directives anticipées – prenez les devants)

Brochure gratuite à imprimer, disponible en plusieurs langues

Pour davantage d'informations quant aux directives anticipées et aux centres de dépôt, adressez-vous à votre médecin généraliste ou à l'une des organisations ci-après.

Pour un conseil personnalisé:

Croix-Rouge suisse

Tél. 031 387 71 11

www.redcross.ch > Activités > Santé

Pour des directives anticipées en français, allemand et italien (sélection):

CARITAS

Ma vie. Ma mort. Mes dispositions de fin de vie

Les directives anticipées de Caritas

Tél. 041 419 22 74

www.caritas.ch

FMH – Fédération des médecins suisses

Directives anticipées

Tél. 031 359 11 11

www.fmh.ch

Ligue suisse contre le cancer

Directives anticipées en cas de cancer

Tél. 031 389 91 00

www.liguecancer.ch

Soins palliatifs

Les soins palliatifs recouvrent l'ensemble des mesures à même de soulager la souffrance d'une personne atteinte d'une maladie incurable.

Il s'agit avant tout de réduire la douleur des patients et de les accompagner aussi bien psychologiquement que spirituellement. Les soins palliatifs offrent également une aide pratique aux personnes en fin de vie. Tout en étant délesté, l'entourage est, autant que possible, associé au processus.

Les soins palliatifs sont assurés par une équipe de prise en charge formée de spécialistes des soins et de la médecine et, selon les besoins, d'assistants sociaux et spirituels, de psychologues et de bénévoles.

Ils ne sont pas liés à un lieu précis et peuvent donc être administrés à domicile, en EMS, à l'hôpital ou dans un établissement spécialisé dans les soins palliatifs (hospice).

10

5 2

Qui paie les soins palliatifs?

L'assurance obligatoire des soins prend en charge les coûts des prestations destinées au diagnostic et au traitement d'une maladie et de ses séquelles. Renseignez-vous auprès de votre assurance-maladie.



palliative.ch – Société Suisse de Médecine et de Soins Palliatifs

Tél. 044 240 16 21

www.palliative.ch

Sur ce site Internet, vous trouverez des informations en français, allemand, italien et anglais, ainsi que l'adresse de l'ensemble des sections régionales.

Pour davantage de renseignements quant aux offres en matière de soins palliatifs, adressez-vous à votre médecin généraliste ou au service social de votre commune.

Impressum

Edition: 2012

Editeurs:

Croix-Rouge suisse

Département Santé et intégration

Service Santé

Werkstrasse 18, 3084 Wabern

Tél. 031 960 75 75

www.redcross.ch, gi-gesundheit@redcross.ch

Office fédéral de la santé publique (OFSP)

Unité de direction Politique de la santé

Section Migration et santé

Hessstrasse 27E, 3097 Liebefeld

Tél. 031 323 30 15

www.bag.admin.ch, www.miges.admin.ch

Textes: Anke Kayser, Katja Navarra, Katharina Liewald

Traduction: Service de traduction CRS

Photos: André Raul Surace, www.surace.ch

Conception graphique: wunderwerk GmbH,

www.wunderwerkmbh.ch

Mise en page des langues étrangères: Alscher Text & Design,

www.alscher.ch

Commande sur Internet: www.migesplus.ch

Pour plus d'informations: OFCL, Publications fédérales,

CH-3003 Berne

www.bundespublikationen.admin.ch

N° d'article OFCL: 311.611.f

Imprimé sur du papier certifié FSC

Albanisch, Bosn./Kroat./Serb., Deutsch, **Französisch**, Italienisch, Portugiesisch, Spanisch, Türkisch
albanais, allemand, bosniaque/croate/serbe, espagnol, **français**, italien, portugais, turc
albanese, bosniaco/croato/serbo, **francese**, italiano, portoghese, spagnolo, tedesco, turco



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera

