

# Plus Facile la Vie!

**Votre rendez-vous  
trimestriel pour découvrir  
l'actualité ADMR !**



## INFO +

### Préparez-vous pour l'hiver, il est encore temps de se faire vacciner !

Avec l'arrivée de l'hiver, il est essentiel de rappeler l'importance de se protéger contre les virus saisonniers, notamment la grippe et la Covid-19. Ces infections peuvent causer des complications sérieuses, en particulier pour les personnes les plus fragiles – les seniors, les personnes atteintes de maladies chroniques et les femmes enceintes.



La vaccination reste le moyen le plus efficace pour limiter les risques de complications graves et de transmission de ces virus. En prenant cette précaution, vous vous protégez, mais vous protégez aussi votre entourage et les services de santé.

N'hésitez pas à demander conseil auprès de votre association locale ADMR ou de consulter votre médecin ou pharmacien pour en savoir plus sur les options de vaccination disponibles.

**Ensemble, faisons de cet hiver une saison plus sereine et en meilleure santé.**

## EN DIRECT

### Mon espace santé : mon carnet de santé numérique

Mon espace santé est un service numérique personnel et sécurisé mis en place par l'Assurance maladie et le ministère de la Santé. Grâce à lui, chaque assuré a accès à son dossier de santé, à une messagerie sécurisée et à de nombreux services.

Il permet à chacun de recevoir et de stocker ses documents de santé (ordonnances, résultats d'analyses, projet d'accompagnement personnalisé, etc.) afin de les partager avec les professionnels de santé de son choix. Sa création est automatique, sauf en cas d'opposition. Pour favoriser une meilleure prise en charge, il est recommandé de compléter et de mettre à jour son profil avec des informations telles que les allergies, les données de santé, les vaccinations ou encore les directives liées à la fin de vie.

Toutes les mesures ont été prises pour assurer la confidentialité des données. Cet espace est alimenté automatiquement par les documents déposés sur le DMP<sup>1</sup> de la personne par les professionnels qui assurent son suivi et sa prise en charge (encadrants des services à domicile, professionnels de santé, etc.). Pour les services à domicile, deux documents peuvent être déposés :

- le projet d'accompagnement personnalisé (PAP), proposé obligatoirement à chaque personne accompagnée ;
- le document de liaison d'urgence, émis par le service pour faciliter le partage d'informations importantes en cas de prise en charge en urgence d'un usager.

Sans oublier les nombreux services proposés : des applications de prise de rendez-vous, de mesures de la tension ou de suivi des maladies chroniques. Mais aussi un agenda médical qui recense tous les rendez-vous de prévention selon l'âge.

1 - Dossier médical partagé : pour les professionnels de santé et alimenté par eux, il conserve et sécurise les informations de santé (traitements, résultats d'exams, allergies...) Chaque personne bénéficiant d'un régime de sécurité sociale peut disposer d'un DMP.



Pour **en savoir PLUS**, contactez l'association ADMR la plus proche de chez vous.

Toutes nos adresses sur [www.admr.org](http://www.admr.org)



## Les centres de ressources territoriaux ADMR au service du domicile

Dédiés aux personnes âgées en forte perte d'autonomie, le service AutoNo'vie et les centres de ressources territoriaux (CRT) permettent d'apporter un ensemble de prestations et d'accompagnements renforcés au domicile.

Pour qu'une personne puisse continuer à vivre chez elle, alors que son état justifierait une entrée en établissement, l'ADMR met tout en œuvre pour organiser les interventions de professionnels du sanitaire, du social et du médico-social au domicile de personnes âgées dépendantes, en alternative à l'Ehpad. Elle propose ainsi un large panel de professionnels et de services travaillant en collaboration.

**Son objectif : créer des liens forts avec les structures et les professionnels du territoire pour mieux accompagner les personnes au quotidien.**



Pour **en savoir PLUS**, contactez l'association ADMR la plus proche de chez vous.

Toutes nos adresses sur [www.admr.org](http://www.admr.org)



### FOCUS

## Besoin d'aide pour le ménage ou le repassage ?

**Cuisine impeccable, meubles et recoins dépoussiérés, placards bien ordonnés, linge frais et repassé... L'ADMR s'occupe de tout !**

Confiez-nous le soin d'effectuer votre ménage, votre repassage ou même de réaliser le grand nettoyage de votre domicile. Les professionnels recrutés par l'ADMR sont spécialement

formés pour intervenir à domicile et maîtrisent les techniques d'entretien et de repassage. Vous avez plus de temps pour être auprès des vôtres, pour vos loisirs. Vous profitez du plaisir de vivre dans un environnement sain et ordonné. Ponctuellement ou régulièrement, l'ADMR a la solution.

L'ADMR propose également son service d'aide et d'accompagnement à domicile pour les seniors. L'ADMR vous épaulé ainsi pour le ménage, l'entretien du linge, la préparation des repas... Vous préservez ainsi votre autonomie chez vous et vous continuez à mener tous vos projets.

**Retrouvez l'association ADMR la plus proche de chez vous sur [www.admr.org](http://www.admr.org) et simplifiez-vous la vie !**



Pour connaître l'association ADMR la plus proche de chez vous, **contactez notre plateforme Personia.**

Tél. : 01 44 65 55 20

Ou connectez vous sur notre site [www.admr.org](http://www.admr.org)



**1<sup>er</sup> réseau national et associatif de service à la personne**

  
**ADMR**  
pour tous, toute la vie, partout