



LIVRET DES AIDANTS

À destination de tous les aidants,
la **CPTS NCNE** est à vos côtés.

VERSION 2 - 2026



CPTS
Nice Centre - Nice Est

SOMMAIRE

1. BIENVENUE	5
Qu'est-ce qu'un aidant ?	6
Portraits d'aidants : 4 profils fréquents	7
La CPTS en quelques lignes	8
Notre territoire	9
2. COMPRENDRE MON RÔLE D' Aidant	10
Le quotidien d'un aidant	11
Les impacts sur ma vie	11
Ne pas rester seul	12
3. LA CPTS, COMMENT ON VOUS AIDE	13
Une équipe pour vous orienter	13
Concrètement, à quoi ça peut vous servir ?	14
Ma boussole aidant	15
4. PRENDRE SOIN DE MOI	16
Pourquoi c'est important	16
Conseils pour préserver ma santé	17
Évaluer ma charge : le test Mini-Zarit	18
Se former et s'informer	18
5. PRÉVENIR LA FRAGILITÉ D'UN PROCHE (65+)	19
Pourquoi ?	19
L'outil ICOPE Monitor	20
6. DROITS, AIDES & CONGÉS	21
Pourquoi c'est important ?	21
Congés et indemnisation	22
Aménagement du travail	22
Droits à la retraite	23
Aides financières et sociales	23
Protection juridique du proche	24
À qui s'adresser ?	25
7. DÉMARCHES ET FORMULAIRES	26
Formulaire APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie)	27
Dossier PCH (Prestation de Compensation du Handicap)	27
Dossier AEEH (Allocation d'Éducation de l'Enfant Handicapé)	27
Où trouver de l'aide pour remplir les dossiers ?	27
Contacts utiles à Nice et dans le 06	28
8. Trouver du répit	29
Pourquoi le répit est essentiel ?	30
Les formes de répit possibles	30
Ressources locales dans le 06	30

9. SIGNES D'ALERTE	31
Urgences vitales	32
Situations graves	33
Situations à surveiller	34
Les signes d'alerte – partie dermatologiques – urgences vitales	36
Situations graves	37
Situations à surveiller	38
10. LES GESTES QUI SAUVENT – CPTS NCNE	39
Pourquoi c'est important ?	40
Le guide des gestes qui sauvent – CPTS NCNE	41
11. ANNUAIRE DU TERRITOIRE (06 & ALENTOURS)	42
Structures de Soins Non Programmés (SNP)	43-44
Services médico-sociaux	45-46
SAAD (Services d'Aide et d'Accompagnement à Domicile)	47-50
SSIAD / HAD	51
Soins palliatifs	52
Plateformes de répit & PFR –Associations	53
EHPAD	54-56
Résidences séniors	57
Hébergement type accueils de jour	58-59
Autres structures spécialisées – Personne âgée	60
Dispositifs transports PMR	61
Soins de support	62
Juridique & social (protection et accompagnement)	63
12. NUMÉROS & RÉFLEXES D'URGENCE	64
Numéros d'urgence vitale	65
Services médicaux d'urgence (Nice & 06)	65
Services de Gardes	65
Autres services locaux utiles	65
Numéros nationaux utiles aux aidants	65
Contact CPTS NCNE	65
13. GLOSSAIRE & ABRÉVIATIONS	66
Aidants et aides financières	67
Structures et dispositifs d'accompagnement	67
Etablissement et services de soins	68
Professionnels et équipes spécialisées	68
Définitions utiles	68
14. NOTES	69

01

BIENVENUE

Ce livret a été pensé pour vous, les aidants.

Que vous accompagniez un proche au quotidien ou ponctuellement, **vous trouverez ici des repères, des conseils pratiques et des ressources utiles.**

QU'EST-CE QU'UN AIDANT ?

Un aidant, c'est tout simplement une personne qui accompagne régulièrement un proche âgé, malade ou en situation de handicap, sans en faire son métier.

Cette aide peut être :

- Physique (courses, soins, accompagnement aux rendez-vous),
- Administrative (démarches, papiers, gestion financière);
- Psychologique (écoute, présence, soutien moral).

En France, on estime à plus de **11 millions** le nombre de personnes aidantes. **Parmi elles :**

- 70 % sont des femmes,
- 57 % exercent aussi une activité professionnelle,
- La moitié consacre plus de 20 heures par semaine à l'aide d'un proche.

PORTRAIT D'AIDANTS : 4 PROFILS FRÉQUENTS

D'après les études nationales (MAIA, INSPIRE), on distingue plusieurs profils d'aidants :

- **LES SUR-ENGAGÉS EN SOUFFRANCE**

Très investis, mais à risque d'épuisement.

- **LES PAISIBLES**

Impliqués, mais qui trouvent un équilibre entre aide et vie professionnelle.

- **LES CONTRAINTS**

Ceux qui se sentent obligés d'endosser ce rôle, parfois avec une forte contrainte.

- **LES DISTANTS**

Un engagement plus ponctuel, limité par la distance géographique ou d'autres contraintes

Quel que soit votre profil, **vous n'êtes pas seul**.

Ce livret est là pour vous aider à mieux connaître vos droits, prendre soin de vous, et trouver des relais locaux.



Être aidant, ce n'est pas
s'oublier, c'est apprendre
à demander de l'aide.

LA CPTS EN QUELQUES LIGNES :

La CPTS (**Communauté Professionnelle Territoriale de Santé**) est un collectif de professionnels de santé, médico-sociaux et sociaux qui travaillent ensemble sur le territoire.

SES MISSIONS PRINCIPALES

AMÉLIORER

L'accès aux soins pour tous, accompagner dans la recherche d'un professionnel de santé adapté, garantir une prise en charge rapide pour les soins non-programmés.

ORGANISER

Le parcours de santé, pour les personnes âgées, les patients atteints de maladies chroniques, en oncologie ou en santé mentale, pour un meilleur suivi.

PRÉVENIR ET INFORMER

Grâce aux dépistages, sensibiliser la population à travers des campagnes de santé, diffuser une information claire, fiable et accessible à tous.

SOUTENIR

Orienter vers les bons interlocuteurs, mettre en lien les relais associatifs, coordonner les actions des acteurs pour un accompagnement adapté.



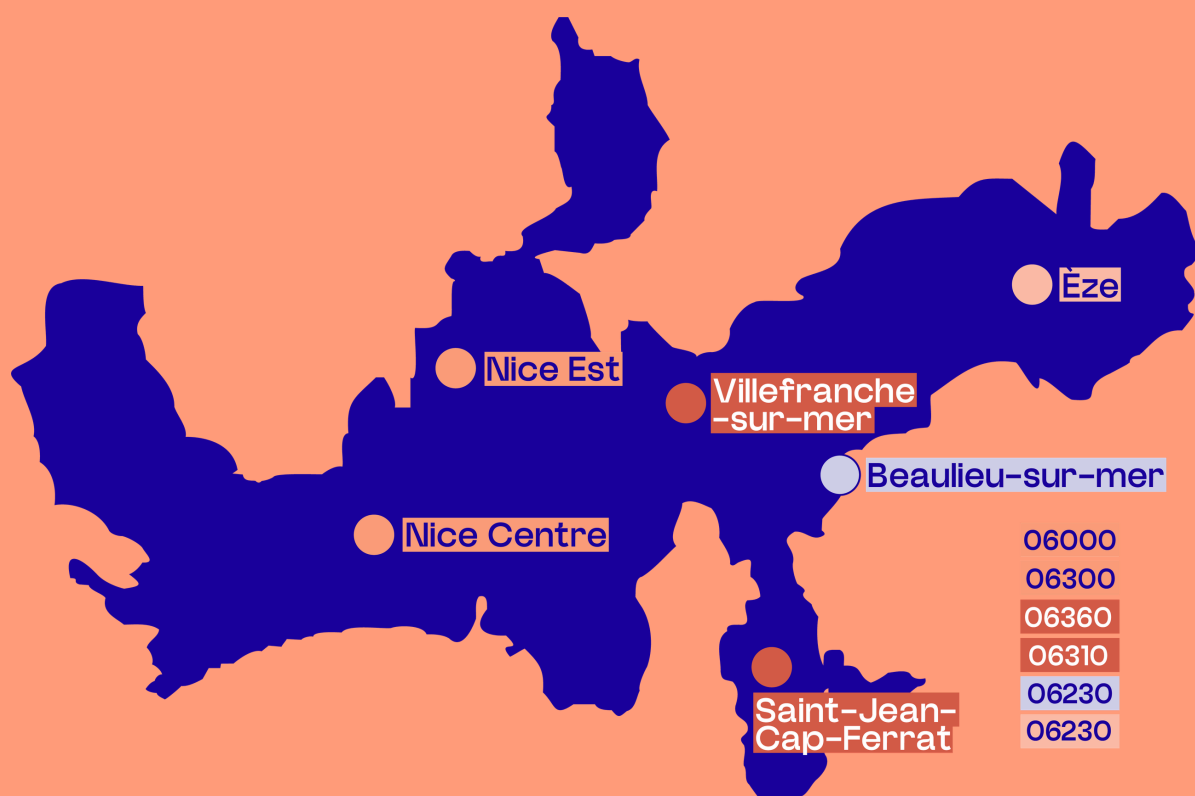
La CPTS NCNE (Nice Centre - Nice Est) est votre interlocuteur de proximité.

CONTACTS RAPIDES

CPTS NCNE
07 84 60 25 06
cpts-nice-centre-nice-est.fr

NOTRE TERRITOIRE

La CPTS Nice Centre – Nice Est (NCNE)
intervient sur les communes suivantes :



Un territoire riche en diversité,
avec une forte proportion de personnes
âgées et de familles aidantes.

02

COMPRENDRE MON RÔLE D'AIDANT

Être aidant, c'est accompagner un proche fragilisé par la maladie, le handicap ou l'âge. **Ce rôle demande du temps, de l'énergie et parfois des sacrifices.**

Reconnaître votre place d'aidant, c'est déjà un premier pas pour mieux comprendre vos besoins, identifier vos limites et accéder au soutien dont vous avez droit.

LE QUOTIDIEN D'UN AIDANT

Être aidant, ce n'est pas simplement apporter de l'aide de temps en temps, c'est un engagement quotidien qui touche à de nombreux aspects de la vie. C'est accompagner au quotidien un proche dans les gestes essentiels, gérer les démarches administratives et financières, organiser les soins, tout en lui apportant un soutien moral et affectif. **Cet engagement est précieux pour le maintien à domicile et la qualité de vie du proche aidé.**

AIDER UN PROCHE PEUT AVOIR DES CONSÉQUENCES SUR :

- 01 **Santé**
La fatigue s'installe, le stress et l'anxiété augmentent, et les gestes physiques répétés entraînent parfois des douleurs difficiles à gérer.

- 02 **Vie personnelle**
Souvent mise entre parenthèses. L'isolement se fait sentir, le temps libre se réduit, et un sentiment de culpabilité peut apparaître.

- 03 **Vie professionnelle**
Concilier emploi et rôle d'aidant devient un vrai défi. Les absences répétées et la difficulté à jongler entre les responsabilités pèsent.



Prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin de son proche.

Près d'1 aidant sur 2 déclare que son rôle a un impact négatif sur sa santé.

UNE RECONNAISSANCE OFFICIELLE

Depuis plusieurs années, **le rôle de proche aidant est reconnu par la loi**. Cela signifie que votre engagement est pris en compte par la société et ouvre l'accès à des droits spécifiques.

Ces droits concernent notamment le **travail**, la **retraite** ou encore des **allocations financières**. Vous trouverez le détail de ces dispositifs dans la **partie 6 – Droits, aides et congés de ce livret**.

NE PAS RESTER SEUL

Il existe des structures et associations pour accompagner les aidants :

PLATEFORMES DE RÉPIT

Écoute, relais à domicile, séjours temporaires, groupes de paroles.

ASSOCIATIONS LOCALES

France Alzheimer 06, ARA, Ligue contre le cancer, Autisme 06.

SERVICES PUBLICS

CCAS, Maison de l'Autonomie 06, dispositif d'appui à la Coordination (DAC C3S.)

ADRESSES DES AIDANTS - VILLE DE NICE

Lieu de ressource pour atelier, informations et accompagnement.



Le café des aidants m'a permis de souffler et de partager avec d'autres.

EN RÉSUMÉ

Être aidant, c'est essentiel mais parfois lourd à porter. Votre rôle est reconnu et ouvre des droits. Vous n'êtes pas seul : des soutiens existent près de chez vous.

03

LA CPTS, COMMENT ON VOUS AIDE

Une équipe pour vous orienter :

La CPTS (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) rassemble les professionnels de santé, du médico-social et du social de votre territoire.

Son rôle est simple :

Vous écouter,

Vous orienter vers les bons interlocuteurs,

Vous accompagner dans vos démarches quand vous vous sentez perdu.

CONCRÈTEMENT, À QUOI ÇA PEUT VOUS SERVIR ?

Quelques exemples de situations fréquentes :



Trouver un médecin traitant :

Votre proche n'en a plus, ou le sien part à la retraite. On vous aide à rechercher un médecin disponible.



Bilan mémoire ou évaluation spécialisée :

Vous observez des troubles de mémoire ou de comportement. On vous oriente vers un spécialiste.



Besoin de répit :

Vous êtes épuisé(e) et avez besoin de souffler. On vous met en lien avec une plateforme de répit ou une association.



Démarches administratives compliquées :

Vous ne savez pas comment remplir une demande APA ou PCH. On vous guide vers la Maison de l'Autonomie 06.



Maintien à domicile :

Votre proche vit seul et vous craignez pour sa sécurité ? On vous oriente vers les services d'aide à domicile (SAD, SSIAD).



Situation médicale inquiétante :

Chute, essoufflement, perte brutale de mémoire. La CPTS vous aide à contacter rapidement un professionnel de santé.



COMMENT NOUS CONTACTER ?

La cellule d'orientation **CPTS NCNE** est à votre écoute :

Téléphone : 07.84.60.25.06

E-mail : cptsncne@gmail.com

Site internet : www.cpts-nice-centre-nice-est.fr



**Un appel à la CPTS
peut parfois éviter
des semaines d'attente.**

EN RÉSUMÉ

La CPTS ne remplace pas les médecins ni les services sociaux : elle facilite vos démarches, fait gagner du temps et crée du lien avec les professionnels et associations.

MA BOUSSOLE AIDANTS

En complément de la CPTS, **Ma Boussole Aidants** vous aide à repérer les aides disponibles, des services près de vous et accéder à des conseils pour vous et votre proche.



www.maboussoleaidants.fr

04

PRENDRE SOIN DE MOI

Pourquoi c'est important ?

Prendre soin d'un proche peut être épuisant. Pour continuer à accompagner efficacement, il est essentiel de préserver aussi sa propre santé.



S'autoriser à souffler n'est pas un abandon, c'est une condition pour durer.

Conseils pour préserver ma santé :

Quelques habitudes simples peuvent aider à prévenir l'épuisement :

01

Repos

Accepter de déléguer certaines tâches pour relâcher la pression.

02

Activité physique

Bouger régulièrement, même quelques minutes par jour.

03

Santé

Ne pas repousser ses consultations médicales.

04

Vie sociale

Garder des moments pour soi, ses amis ou ses loisirs est essentiel.

05

Psychologique

Échanger avec d'autres aidants dans la même situation.

La plateforme téléphonique « **Avec nos proches** » propose une ligne nationale d'entraide, d'écoute et d'information pour les aidants, le **01 84 72 94 72**.

Cette ligne est **ouverte tous les jours de la semaine de 8h à 22h**. Afin de rompre l'isolement et prévenir l'épuisement des aidants, des groupes d'échange par téléphone entre aidants sont également proposés. Les appels sont anonymes.

SE FORMER ET S'INFORMER :

Être aidant, ça s'apprend aussi.
Vous pouvez participer à :

CAFÉS DES AIDANTS
Discussions conviviales

ATELIERS PRATIQUES
Gestes du quotidien, prévention santé

FORMATIONS EN LIGNE
Ma Boussole Aidants en propose

ÉVALUER MA CHARGE : AVEC LE TEST MINI-ZARIT

La **grille mini-zarit** permet une **évaluation de la souffrance** des aidants naturels dans le maintien à domicile des personnes âgées.

EN RÉSUMÉ

Surveillez votre charge avec des outils simples comme le Mini-Zarit.

Préservez votre santé et **trouvez du soutien** en partageant.



05

PRÉVENIR LA FRAGILITÉ D'UN PROCHE (65 ANS+)

Pourquoi?

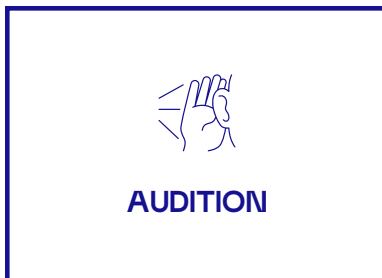
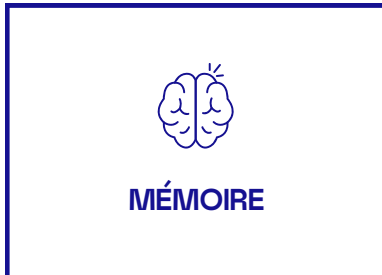
Avec l'âge, certaines fonctions diminuent.

Les repérer tôt permet d'agir avant qu'elles ne s'aggravent et de maintenir l'autonomie.

L'outil

ICOPE MONITOR

Une **application gratuite**, développée par le **CHU de Toulouse** et l'**OMS**, spécialement **conçue pour les 65 ans et +**. Elle vous aide à garder un œil sur vos **6 fonctions clés de l'autonomie** :



L'application propose **un autotest simple à réaliser tous les six mois**, qui permet de suivre l'évolution de vos fonctions clés. **Les résultats peuvent être facilement partagés avec votre médecin**, facilitant ainsi le suivi de votre santé. Vous recevez également **des conseils personnalisés** pour prévenir la perte d'autonomie et préserver votre bien-être au quotidien.

À télécharger ici :



App Store



Google Play

Le rôle de l'aidant :

Aider à réaliser les tests, encourager la régularité et partager les résultats avec le médecin.

06

DROITS, AIDES ET CONGÉS

Être aidant est désormais reconnu par la loi. Cela ouvre des droits spécifiques pour vous permettre de concilier au mieux votre rôle d'aidant avec votre vie personnelle et professionnelle.

CONGÉS ET INDEMNISATION

Congé proche aidant

Possibilité de **suspendre temporairement son activité** pour aider un proche en perte d'autonomie (jusqu'à 3 mois, renouvelable dans la limite d'1 an sur toute la carrière).

Allocation Journalière du Proche Aidant (AJPA)

Indemnité versée pendant le congé d'environ **64 € brut/jour** (32 € pour une demi-journée). Montants révisés chaque année, à vérifier sur ameli.fr.

Congé de solidarité familiale

Pour accompagner un proche en fin de vie.

Allocation Journalière d'Accompagnement d'une Personne en fin de vie (AJAP)

Indemnité similaire à l'AJPA (environ **64 € brut/jour**, montant actualisé chaque année).

AMÉNAGEMENT DU TRAVAIL

Télétravail ou aménagement d'horaires

Certaines entreprises permettent d'adapter son temps de travail.

Autorisations d'absence

Des absences ponctuelles peuvent être autorisées pour accompagner un proche à un rendez-vous médical ou faire face à une urgence.

Ces dispositions varient selon les entreprises. Renseignez-vous auprès de votre **service RH** ou via votre **convention collective** pour connaître les droits spécifiques applicables.

DROIT À LA RETRAITE

Assurance vieillesse des aidants (AVA)

Permet, sous conditions, de valider des trimestres de retraite lorsqu'on réduit ou arrête son activité pour s'occuper d'un proche en perte d'autonomie ou en situation de handicap.

Les conditions d'ouverture (niveau de dépendance de l'aidé, aide régulière) sont précisées par l'Assurance Retraite.

AIDES FINANCIÈRES ET SOCIALES

APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie)

Pour les personnes âgées en perte d'autonomie (dossier à déposer au Département / Maison de l'Autonomie 06).

PCH (Prestation de Compensation de Handicap)

Attribuée par la MDPH, pour financer une aide humaine, technique ou l'adaptation du logement / véhicule.

AEEH (Allocation d'Éducation de l'Enfant Handicapé)

Pour les parents d'enfants en situation de handicap. Aides complémentaires possibles via la **CAF**, les **mutuelles** ou les **caisses de retraite**.

Ces mesures sont prononcées par le juge des contentieux de la protection et nécessitent un dossier.

PROTECTION JURIDIQUE DU PROCHE

Quand l'état de santé d'un proche ne lui permet plus de prendre certaines décisions, **la loi prévoit plusieurs dispositifs** :

MANDAT DE PROTECTION FUTURE

Permet d'anticiper et de choisir à l'avance la personne qui accompagnera ou représentera en cas de perte d'autonomie.

SAUVEGARDE DE JUSTICE

Une mesure de protection temporaire, mise en place pour répondre à une situation ponctuelle ou urgente.

CURATELLE

La personne conserve une autonomie partielle, avec assistance pour les actes importants de la vie courante.

TUTELLE

Mesure complète, où un tuteur représente la personne pour l'ensemble de ses actes de vie civile.



**Anticiper
avec un mandat
de protection future
peut éviter
des démarches
urgentes et lourdes
plus tard.**



Les démarches se font principalement via :

La **Maison de l'Autonomie 06** (APA),

La **MDPH** (PCH, AEEH),

Les **juridictions locales** (Tutelle, curatelle, sauvegarde de justice)

Les **associations spécialisées** (UDAF, France Tutelle)

À QUI S'ADRESSER DANS LES ALPES-MARITIMES ?

UDAF 06

Union Départementale des Associations Familiales

04 92 47 81 00

contact@udaf06.fr

15 rue Alberti

Immeuble Nice-Europe Bât. C

06000 Nice

www.udaf06.fr

MAISON DE JUSTICE ET DU DROIT

NICE ARIANE

04 97 00 03 90

52 rue Anatole de Monzie

06300 Nice

mjd-nice@justice.fr

NOTAIRES DE NICE

Pour établir un mandat

de protection future : www.notaires.fr

FRANCE TUTELLE

ANTENNE DE NICE

09 83 59 78 03

contact@francetutelle.org

21B Av Thiers

06000 Nice

www.france-tutelle.org

EN RÉSUMÉ

- Des **congés spécifiques** existent pour les aidants (proche aidant, solidarité familiale).
- Une **indemnisation** (AJPA, AJAP) compense partiellement la perte de revenus.
- Les aidants peuvent bénéficier de **droits à la retraite** (AVA, sous conditions).
- Les **aides sociales** (APA, PCH, AEEH) soutiennent directement la personne aidée.
- Des dispositifs de **protection juridique** (mandat, curatelle, tutelle) existent, avec des interlocuteurs locaux identifiés (UDAF, MJD, notaires, France Tutelle).

07

DÉMARCHES ET FORMULAIRES

Être aidant implique souvent de nombreuses formalités administratives : demandes d'aides, dossiers médicaux, déclarations, autorisations.

L'objectif : vous simplifier les démarches et vous faire gagner du temps.



CERFA 16301*01

FORMULAIRE APA

Allocation Personnalisée d'Autonomie

Formulaire Cerfa n°16301*01

Disponible sur service-public.fr ou à retirer au **CCAS**, en mairie, à la **Maison de l'Autonomie 06**. À envoyer au **Département des Alpes-Maritimes – Maison de l'Autonomie**.

DOSSIER PCH

Prestation de Compensation du Handicap

Dossier à retirer auprès de la **MDPH 06** ou à télécharger sur leur site. Contient un **certificat médical** obligatoire à faire remplir par le médecin. Dépôt à la **MDPH 06** avec toutes les pièces justificatives.

DOSSIER AEEH

Allocation d'Éducation de l'Enfant Handicapé

Se demande aussi via un **dossier MDPH**. Nécessite un **certificat médical** spécifique. Dépôt directement à la **MDPH 06**.

Où trouver de l'aide pour remplir les dossiers ?

Vous pouvez être accompagné par :

- Le **CCAS de Nice**,
- La **Maison de l'Autonomie 06** (personnes âgées – APA),
- La **MDPH 06** (handicap – PCH, AEEH),
- Certaines **associations locales** (France Alzheimer 06, ARA, Ligue contre le cancer),
- La **CPTS NCNE**, qui peut vous orienter vers le bon service.

BONNE PRATIQUE : *Conservez toujours une copie de vos dossiers et privilégiez l'envoi en recommandé avec accusé de réception.*

CONTACTS UTILES

Nice et les Alpes-Maritimes :

CCAS DE NICE

04.93.13.51.42

dg@ccas-nice.fr

4 place Pierre Gautier

06000 Nice

www.ccas-nice.fr

MAISON DE L'AUTONOMIE 06 (APA)

0 805 56 60 06 (appel gratuit)

27 boulevard Paul Montel

Bâtiment Ariane

06200 Nice

mda.departement06.fr

MDPH 06 (HANDICAP - PCH, AEEH)

0 805 56 60 06 (appel gratuit)

mdph@departement06.fr

27 boulevard Paul Montel

Bâtiment Ariane

06200 Nice

EN RÉSUMÉ

APA : Cerfa 16301*01 Maison de l'autonomie 06

PCH & AEEH : Dossier MDPH

Aide Administrative : CCAS MDA, MDPH,
associations locales, CPTS Nice

08

TROUVER DU RÉPIT

Prendre soin d'un proche est précieux, mais cela peut aussi être éprouvant.

Pour continuer à accompagner sans s'épuiser, il est essentiel de souffler. Des solutions existent : accueils de jour, séjours de répit, aides à domicile.



Vous avez le droit de souffler. Le répit n'est pas un abandon, c'est une condition pour continuer.

POURQUOI LE RÉPIT EST ESSENTIEL ?

Être aidant peut être épuisant. Pour tenir dans la durée, il est nécessaire de prévoir des temps de repos.

À DOMICILE

Relais par un professionnel (auxiliaire de vie, service d'aide à domicile, dispositif de relaying).

LA VIE PERSONNELLE

Accompagnement ponctuel pour mettre un vrai repos.

HÉBERGEMENT TEMPORAIRE

Accueil de courte durée en EHPAD ou structure médico-sociale.

SÉJOURS VACANCES AIDANT/AIDÉ

Partir ensemble, dans un cadre adapté à la situation de votre proche.



Fiches repères.



Guide d'informations et de ressources.

RESSOURCES LOCALES (06)

L'adresse des aidants
aidants.nice.fr

Plateforme de répit France Alzheimer
francealzheimer.org/alpesmaritimes

Association ARA
araassociation.fr

Cafés des aidants – Nice
aidants.fr

Ligue contre le cancer 06
ligue-cancer.net

09

LES SIGNES D'ALERTE

En tant qu'aidant, vous êtes souvent les premiers à remarquer un changement.

En cas de doute, appelez le 15 (ou le 112, ou le 114 par SMS pour les personnes sourdes et malentendantes) vous serez guidé par un médecin régulateur.

URGENCES VITALES

APPELEZ IMMÉDIATEMENT LE 15

Douleur brutale dans la poitrine, qui serre ou écrase, irradiant vers le bras ou la mâchoire.

INFARCTUS DU MYOCARDE

Allonger la personne, rester auprès d'elle, **appeler le 15 ou 112.**

Visage paralysé, bras ou jambe faibles, difficulté soudaine à parler, dégradation brutale de la vision (**Règle des 3F***).

AVC

Noter l'heure d'apparition des signes, **appeler le 15 ou 112.**

Détresse respiratoire ou étouffement, lèvres bleues : vérifier l'absence d'aliment bloqué dans la bouche.

ASPHYXIE

Vérifier si voies respiratoires libres, **appeler le 15 ou 112.**

Saignement abondant qui ne s'arrête pas malgré une pression.

HÉMORRAGIE

Comprimer fortement avec un linge propre, **appeler le 15 ou 112.**

Gonflement soudain du visage, des lèvres ou de la gorge avec gêne respiratoire.

ALLERGIE GRAVE

(choc anaphylactique)
Appeler le 15 ou 112, installer la personne assise si possible.

*RÈGLE DES 3F :

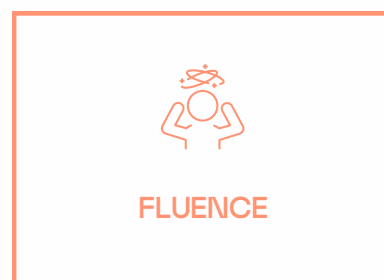
Un moyen rapide de repérer un accident **vasculaire cérébral (AVC)** ou un autre problème urgent :



Vérifier le visage : un côté paralysé ?



Un bras ou une jambe qui ne bouge plus ?



Difficulté soudaine à parler ou comprendre.

SITUATIONS GRAVES

NÉCESSITENT UNE ÉVALUATION MÉDICALE RAPIDE

Chute avec perte de connaissance, confusion ou vomissements.

TRAUMATISME CRÂNIEN

Ne relevez pas, la personne vérifiez sa respiration, **appeler le 15 ou 112.**

Douleur intense après une chute (bras, jambe inutilisable, déformation visible).

FRACTURE/ENTORSE GRAVE

Immobiliser le membre, rassurer, **appelez un médecin ou le 15 ou le 112 si aggravation.**

Mal de tête soudain, intense, inhabituel, persistant ou associé à fièvre et/ou vomissements.

HÉMORRAGIE CÉRÉBRALE MÉNINGITE

Installer au repos, **appeler le 15 ou 112.**

Fièvre > 38,5°C avec toux et gêne respiratoire.

INFECTION RESPIRATOIRE GRAVE (PNEUMONIE)

Surveiller, **appeler le 15 ou 112 si aggravation.**

RÈGLES D'OR :

Tout changement brutal dans l'état d'un proche doit être considéré comme un signal d'alerte. Même si vous n'êtes pas sûr, n'hésitez pas à **appeler le 15.**

Pensez également à noter l'heure d'apparition des symptômes : **ces informations sont essentielles pour les médecins.**

SITUATIONS À SURVEILLER

PAS D'URGENCE IMMÉDIATE

OUBLI RÉPÉTÉ DE MÉDICAMENTS



Risque : Mauvais suivi du traitement

Réflexe : Noter les oublis dans un carnet

Contacteur : Médecin traitant, pharmacien, infirmier

Conseil : Demander un pilulier ou un rappel électronique

PERTE DE POIDS INEXPLIQUÉE / BAISSÉ D'APPÉTIT



Risque : Dénutrition, fragilité

Réflexe : Surveiller le poids 1x/semaine, faire vérifier l'état dentaire

Contacteur : Médecin traitant, diététicien, infirmier

Conseil : Favoriser les petites portions et aliments enrichis

TROUBLES DU SOMMEIL FRÉQUENTS



Risque : Fatigue, isolement

Réflexe : Évaluer les habitudes (café, sieste)

Contacteur : Médecin traitant, pharmacien

Conseil : Favoriser un rituel de coucher calme

DOULEURS CHRONIQUES (ARTICULATIONS, DOS..)



Risque : Arthrose, perte de mobilité

Réflexe : Noter l'intensité et les moments de douleur

Contacteur : Médecin traitant, kinésithérapeute

Conseil : Encourager activité douce (marche, kiné)

RÈGLES PRATIQUES POUR L'AIDANT :

Pas d'aggravation brutale :

J'observe, je note, j'en parle au médecin ou au pharmacien.

PETITS OUBLIS DE MÉMOIRE SANS AGGRAVATION



Risque : Début de troubles cognitifs

Réflexe : Observer l'évolution dans le temps

Contacteur : Médecin traitant, neurologue

Conseil : Proposer des activités de mémoires (jeux, lecture)

CHUTE SANS GRAVITÉ (SE RELÈVE SEUL)



Risque : Récidive

Réflexe : Noter circonstances et fréquence

Contacteur : Médecin traitant, kinésithérapeute

Conseil : Vérifier l'éclairage, pas d'obstacle, chaussures adaptées

ESSOUFFLEMENT À L'EFFORT



Risque : Début d'insuffisance cardiaque ou respiratoire

Réflexe : Noter la fréquence et circonstances

Contacteur : Médecin traitant, infirmier

Conseil : Encourager les pauses et l'hydratation

ISOLEMENT SOCIAL, TRISTESSE, ANXIÉTÉ



Risque : Dépression

Réflexe : Proposer des activités, en parler

Contacteur : Médecin psychologue, associations locales

Conseil : Encourager les café aidants, groupe de parole

AGGRAVATION SOUDAINE :

Douleur intense, essoufflement brutal, chute avec malaise : **urgences (15)**.

PARTIES DERMATOLOGIQUES

URGENCES VITALES – APPELEZ IMMÉDIATEMENT LE 15

ÉRUPTION CUTANÉE BRUTALE AVEC FIÈVRE ÉLEVÉE

Risque : Infection grave (méningite, sepsis, erysipèle sévère)

Réflexe : Noter heure d'apparition, appeler le 15

Contacteur : SAMU (15)

Conseil : Ne pas donner de médicament avant avis médical

GONFLEMENT DU VISAGE/LÈVRES AVEC PLAQUES ROUGES

Risque : Allergie grave (choc anaphylactique, oedème de Quincke)

Réflexe : Allonger la personne, appeler le 15 immédiatement

Contacteur : SAMU (15)

Conseil : Noter si prise d'aliment/médicament récent

BRÛLURE ÉTENDUE ET PROFONDE

Risque : Risque vital (déshydratation, infection)

Réflexe : Refroidir la zone 15 min sous l'eau froide, appeler le 15

Contacteur : SAMU (15)

Conseil : Ne pas percer les cloques ni appliquer de pommade

PARTIES DERMATOLOGIQUES

SITUATIONS GRAVES – CONSULTATION MÉDICALE RAPIDE

PLAIE ROUGE, CHAUDE, DOULOUREUSE, QUI S'ÉTEND

Risque : Infection locale

Réflexe : Surveiller fièvre, consulter rapidement

Contacteur : Médecin traitant, urgence si aggravation

Conseil : Tracer les bords de la rougeur au stylo pour surveiller l'extension

PLAIE PROFONDE SUR TALON/FESSES (ESCARRE STADE 3-4)

Risque : Risque d'infection sévère

Réflexe : Nettoyer avec sérum phy, protéger, consulter

Contacteur : Infirmier + médecin traitant

Conseil : Prévenir en changeant régulièrement de position

PLAIE QUI NE CICATRISE PAS > 3 SEMAINES

Risque : Possible cancer cutané

Réflexe : Consulter médecin traitant ou dermatologue

Contacteur : Médecin traitant, infirmier, dermatologue

Conseil : Prendre une photo pour suivi

SITUATIONS À SURVEILLER

PAS D'URGENCE, MAIS UN SUIVI EST NÉCESSAIRE

TACHE BRUNE OU NOIRE QUI CHANGE D'ASPECT

Risque : Mélanome possible

Réflexe : Observer évolution, noter changements

Contacteur : Médecin traitant, dermatologue

Conseil : Prendre photo régulière pour suivi

ROUGEURS PERSISTANTES SUR ZONE D'APPUI

Risque : Début d'escarre

Réflexe : Soulager la pression, hydrater

Contacteur : Infirmier, médecin traitant

Conseil : Alternier les positions toutes les 2h

PEAU SÈCHE, DÉMANGEAISONS

Risque : Eczéma, sécheresse

Réflexe : Hydrater la peau, éviter le grattage

Contacteur : Médecin traitant, pharmacien

Conseil : Utiliser crème émolliente adaptée

10

LES GESTES QUI SAUVENT

Un accident, un malaise, une chute, dans ces situations, chaque minute compte.

Connaître les gestes essentiels permet de sauver une vie en attendant les secours.

LE GUIDE DES GESTES QUI SAUVENT :

La CPTS NCNE a conçu un guide pratique, simple et illustré. Il **explique notamment :**

OUTIL CITOYEN

Ce guide ne remplace pas les secours, mais il donne les bons réflexes à adopter en attendant leur arrivée.

COMMENT L'OBTENIR ?

Le guide complet est disponible gratuitement au format PDF.

Vous pouvez le télécharger via ce QRCode :



Les 4 étapes du secours :

Sécuriser la scène, apprécier l'état de la victime, alerter les secours, agir en attendant leur arrivée.

Réagir à un étouffement :

Techniques de claques dans le dos et compression abdominales.

Stopper une hémorragie :

Méthodes de compression et tampon relais pour maîtriser le saignement.

Réagir face à un arrêt cardiaque :

Réaliser un massage cardiaque et un bouche-à-bouche.

Utiliser un défibrillateur (DAE) :

Apprendre à utiliser un défibrillateur automatique externe en cas d'urgence.

Position latérale de sécurité (PLS) :

Technique essentielle pour préserver la respiration en attendant les secours.

Identifier un malaise cardiaque :

Les signes à reconnaître pour agir.

Téléchargez l'application STAYING ALIVE

pour géolocaliser les défibrillateurs et être guidé dans vos gestes de secours.



EN RÉSUMÉ

Des gestes simples et accessibles à tous peuvent sauver des vies. Le guide détaillé étape par étape : **Comment agir face aux urgences du quotidien ?**

Téléchargez-le et gardez-le à portée de main.

11

ANNUAIRE DU TERRITOIRE

Pour vous accompagner au mieux, il est essentiel de connaître les ressources locales : **Alpes-Maritimes et alentours.**

STRUCTURES DE SOINS NON PROGRAMMÉS

CAPMED 7/7

Réservation en ligne uniquement
6 rue Barla
06300 Nice

**CENTRE DE CONSULTATIONS C7
NICE LE PORT**

04 93 89 21 33
24B rue Smolett
06300 Nice

**CENTRE DE CONSULTATIONS C7
NICE CENTRE**

04 93 01 28 89
39B rue Lamartine
06300 Nice

**CENTRE DE CONSULTATIONS C7
NICE L'ARIANE**

04 93 92 94 08
10 Av Emile Ripert
06300 Nice

**CDS ROSSETTI
HANDICONSULT**

08 06 00 15 23
400 bd de la Madeleine
06000 Nice

CDS VAUBAN

04 22 45 06 06
19 Av François Mitterand
06300 Nice

**CENTRE MÉDICAL ET DENTAIRE
NICE DUBOUCHAGE**

04 22 70 00 45
39-41 bd Dubouchage
06000 Nice

**CENTRE DE SOINS
OXANCE**

04 92 00 44 00
7 bd Pierre Sola
06000 Nice

**CENTRE DE SANTE POLYVALENT
TRACHEL**

04 22 54 22 54
40 rue Trachel
06000 Nice

CENTRE DE CONSULTATIONS C7
SOS MÉDECINS NICE

04 93 85 01 01
2 rue Justin Montolivo
06000 Nice

MAEDAY
NICE OUEST MÉRIDIA

04 22 58 04 86
29 Av Simone Veil
06200 Nice

DOCMED 7/7
CLEMENCEAU

04 88 14 88 67
37 Av Georges Clémenceau
06000 Nice

DOCMED 7/7
SAINT-ROCH

04 89 24 58 64
5 bd Saint Roch
06300 Nice

MAISON DE SANTÉ
PLURIPROFESSIONNELLE (MSP)
NICE CENTRE EST

04 93 56 95 95
22 bd Risso
06300 Nice

MAISON DE SANTÉ
PLURIPROFESSIONNELLE (MSP)
AZUR NICE NORD LAS PLANAS

04 89 08 06 15
73 bd Henri Sappia
06100 Nice

MAISON DE SANTÉ
PLURIPROFESSIONNELLE (MSP) SAINT
ROCH

04 93 31 89 69
77 bd Virgile Barel
06300 Nice

MAISON MÉDICALE DE GARDE
PÉDIATRIQUE
NICE

15
57 Av de la Californie
06200 Nice

MAISON MÉDICALE DE GARDE
NICE

15
30 Voie Romaine
06000 Nice

SERVICES MÉDICO-SOCIAUX

CCAS DE NICE - SERVICE SOCIAL SENIOR

Aides sociales, maintien à domicile, soutien aux personnes âgées.

04 92 12 53 61
4 rue Maryse Carlin
06300 Nice
www.ccas-nice.fr

DAC C3S

(Dispositif d'Appui à la Coordination)
Couvre Nice Côte d'Azur, Vallée des Paillons, Tinée et Vésubie. Appui aux professionnels dans la gestion des situations complexes.

04 92 00 02 03
contact@dac-c3s.fr
27 bd Paul Montel
Bâtiment Ariane
06200 Nice
www.dac06.fr

L'ADRESSE DES AIDANTS

Information, orientation et soutien des proches aidants.

04 97 13 57 77
9 rue Barralis
06000 Nice
aidants.nice.fr
ladressedesaidants@ccas-nice.fr

MAISON DE L'AUTONOMIE 06 (APA)

Guichet unique pour les demandes APA et aides à l'autonomie.

0 805 56 60 06 (appel gratuit)
27 bd Paul Montel
Bâtiment Ariane
06200 Nice
mda.departement06.fr

MDPH 06 (HANDICAP - PCH, AEEH)

Accompagnement et droits des personnes en situation de handicap.

0 805 56 60 06 (appel gratuit)
mdph@departement06.fr
27 bd Paul Montel
Bâtiment Ariane
06200 Nice

CRT DE NICE - LA MUT'

Centre de ressources territorial.

Coordination des personnes présentant des troubles cognitifs et Alzheimer à domicile.

06 29 52 10 85
10 rue Molière
06100 Nice

CRT DE VILLEFRANCHE-SUR-MER

Coordination renforcée pour
personnes âgées, en lien avec le SSIAD.

04 93 01 66 24
2424 Bd Edouard VII
06230 Villefranche-sur-Mer

**MAISONS DES SOLIDARITES (MDS)
Nice centre**

04 89 04 36 60
37 Av Maréchal Foch
06000 Nice

MDS NICE LYAUTEY

04 89 04 38 30
21 bd du Maréchal Lyautey
06000 Nice

MDS NICE ARIANE

04 89 04 51 50
1 square Constantin de Châteauneuf
06300 Nice

MDS NICE MAGNAN

04 89 04 37 80
173-175 rue de France
Entrée Gardon
06000 Nice

MDS NICE PORT

04 89 04 37 20
Le Castel Richelmi
46 bd de Riquier
06300 Nice

SAAD – SERVICES D'AIDE ET D'ACCOMPAGNEMENT À DOMICILE

4 AS	81 rue de France 06000 Nice	06 99 26 19 63 sarlaaaa@yahoo.fr
ACCOMPAGNIA'DOM	49 Av Cyrille Besset 06000 Nice	04 93 98 21 14 info@accompagniadom.org
ACTIONS 06	12 rue Jean Canavèse 06000 Nice	04 93 96 78 58 actions06.cr@gmail.com
ACTIVE AIDE	27-29 rue Alphonse KARR 06000 Nice	04 93 79 60 98 administration@active- aide.com
ADMR	81 Av Simone Veil Immeuble Sky Valley 06000 Nice	04 97 11 87 11 siege@admr06.org
ADMR NICE PORT RIQUIER	9 rue Saint Jean d'Angely 06300 Nice	04 97 11 87 19 siege@admr06.org
ADOMI SERVICES	18 rue des combattants en Afrique du Nord 06000 Nice	06 65 01 88 52 adomiservices06@gmail.com
ADOVIVA	62 route de Turin 06300 Nice	04 93 89 87 15 contact@adoviva-services.fr
ADRS	9 rue Alfred Mortier 06000 Nice	04 93 82 06 03
AIDE ET SERENITE	14 bd Maréchal Joffre 06310 Beaulieu/mer	04 93 54 22 51 aideetserenite@orange.fr
AMAPA	16 rue Barla 06300 Nice	04 22 45 05 25 nice@amapa.fr
AMELIS GROUPE SODEXO	17 rue de l'Hôtel des postes 06000 Nice	04 93 53 09 66 contact-nice@amelis- services.fr
APEF SERVICES	23 Av Saint-Augustin 06000 Nice	04 93 86 10 23 nicesaintaugustin@apef.fr
ASPA	155 bd de la Madeleine 06000 Nice	08 05 14 90 00 contact@aidesociale.com
ATOUT AGE SERVICES	46 bd Général Louis Delfino 06300 Nice	09 79 68 37 43
AXEO SERVICES NICE CENTRE	40 bd Gambetta 06000 Nice	09 81 81 08 91 nice-centre@axeoservices.fr
AZAE NICE	144 rue de France Palais des Arts 06000 Nice	04 93 17 83 26 rds-nice@azae.com

AZUR ASSISTANCE	21 Av Auber 06000 Nice	06 15 87 50 16 azur.assistance@free.fr
AZUR DOM	4 Av Notre Dame 06000 Nice	04 93 81 62 49 azurdom@orange.fr
AZUR SANTE PLUS	14B Av George V 06000 Nice	06 42 06 50 77
BEE ALIVE	41 Av Saint-Barthélemy 06000 Nice	04 97 14 82 14
BELAGE SERVICE	Jardin de Cessole 06000 Nice	04 97 07 33 69 contact@belage.fr
BLOOM	6 rue Defly 06000 Nice	04 92 10 27 69 contact@poledomicile.com
BRIN DE SOLEIL	10 rue Beaumont 06300 Nice	04 93 26 12 72 brindssoleil06@gmail.com
CAVIEM SERVICES	2 rue de la victoire 06230 Villefranche/Mer	04 93 01 93 24 caviem.caviem@libertysurf.fr
CLUB AZUR SERVICE - JUSSIEU	10 rue de Jussieu 06000 Nice	04 93 44 00 84 accueil@clubazurservices.com
CLUB AZUR SERVICE - Candia	5 rue de Candia 06000 Nice	04 93 44 00 84 accueil@clubazurservices.com
COVIVA	14 av Félix Faure 06000 Nice	04 93 85 58 06
DOMIDOM NICE	5 rue de Russie 06000 Nice	04 93 79 50 44 nice@domidom.fr
DOMUSVI	40 rue Verdi 06000 Nice	04 80 51 85 05 agence- nice@domusvidomicile.com
EAMD	1 T rue Cluvier 06000 Nice	04 93 98 97 86 eamd.serviceadomicile@orange. fr
FAMILY SPHERE	455 promenade des Anglais 06000 Nice	04 93 83 82 18 contact.nice@family-sphere.fr
FREE DOM	7 av de Fabron 06000 Nice	04 93 84 98 75 agence.nice@free-dom.fr
GERIATRIE SERVICE ASSISTANCE	27 rue Vernier 06000 Nice	04 93 16 11 33 assocgsa06@orange.fr
GROUPE HYGIE	43 rue Gounod 06000 Nice	04 93 62 20 41 gib@groupe-hygie.fr

HALLES AUX SERVICES	2 av Sainte-Colette 06000 Nice	06 60 02 44 88 info@halles-aux-services.fr
HOME SERVICES	Passage Bellon les Gentianes 06000 Nice	04 95 08 13 13 e.inacio@home-services.com
HORIZON 06 - APREH	Autopont route de Turin 06000 Nice	04 97 08 06 06 horizon06@apreh.org
LA MUT' SAD - MUTUALITÉ FRANÇAISE PACA SSAM	25 rue Pertinax 06000 Nice	04 93 62 70 60 accueil@lamut.fr
MAISON D'AZUR	Impasse de la Pinede 06000 Nice	04 93 44 17 94 agence-nice@maison-azur.fr
NICE PORT RIQUIER	9 rue Saint Jean d'Angely 06000 Nice	04 97 11 87 19 elisabeth.balloir.dijoy@gmail.com
NICE PRESTIGE SERVICES	26 rue de Dijon 06000 Nice	06 42 21 13 88 niceprestigeservices@gmail.com
NOS AIMES	14 rue Gioffredo 06000 Nice	04 93 81 87 95 nicecentre@nosaimes.fr
NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS	1 rue René Sainson 06000 Nice	04 93 87 94 67 nspv06@hotmail.fr
NOVAZUR	27 rue Verrier 06000 Nice	04 34 34 02 75 secretariat@novazur.net
O2	144 rue de France 06000 Nice	niceville@o2.fr
ONELA	17 rue Gounod 06000 Nice	04 89 24 41 02 nice@onela.com
OUIHELP NICE	81 rue de France 06000 Nice	04 81 68 00 16 contact@ouihelp.fr
OXANCE	9 rue Alfred Mortier 06000 Nice	04 93 87 52 51 sad.nice@oxance.fr
PACT SOUTIEN À DOMICILE	70 av Pessicart 06000 Nice	04 93 92 56 57 m.pact@isatis.org
PETITS-FILS	39 rue du Maréchal Joffre 06000 Nice	04 22 17 11 35 nice-les-musiciens@petits- fils.com
PETITS-FILS	15 rue Edouard Scoffier 06300 Nice	04 22 17 05 90 nice-mont-boron@petits- fils.com
PETITS-FILS	29 rue Pastorelli 06000 Nice	04 22 17 11 40 nice-carabacel@petits-fils.com

PÔLE DOMICILE	Jardin de Cessole 06000 Nice	04 93 37 15 43 contact@poledomicile.com
PROSENIORS	1 av Desambrois 06000 Nice	04 93 85 58 06 contact06110@pro- seniors.fr
RAYON DE SOLEIL CÔTE-D'AZUR	3 av de la Californie 06000 Nice	04 97 09 82 00 asso@rds-06.fr
RESIDÉA	14 av Jean Medecin 06000 Nice	08 10 81 08 46 contact@residea.fr
RÉSIDENCE VICTORIA PALAZZO	25 Av de l'armée des alpes 06000 Nice	08 00 96 00 90 contact@victoria-palazzo.com
SAD CCAS DE NICE	2bis Av du Petit Fabron 06200 Nice	04 93 13 52 60 sad@ccas-nice.fr
SAFA	6 bd Saint-Roch 06300 Nice	06 76 17 53 04 safa06@hotmail.fr
SERVICES ADMR NICE EST	9 rue Saint-Jean d'Angely 06000 Nice	04 97 11 87 19 siege@admr06.org
SERVICES ADMR NICE OUEST	81 Av Simone Veil 06000 Nice	04 93 97 05 70 siege@admr06.org
SERVICES ADMR PLAINE DU VAR	81 Av Simone Veil 06000 Nice	04 97 11 87 13 siege@admr06.org
SHIVA	101 Av de la Californie 06000 Nice	04 93 97 86 22 niceouest@shiva.fr
SP SERVICES DOM	30 rue Pastorelli 06000 Nice	04 22 17 05 62 contact@sp-services.fr
SUD SERVICES BANVILLE	Jardin Théodore de Banville 06000 Nice	04 93 44 74 51 contact@sud-services.fr
SUD SERVICES SAINT AUGUSTIN	52 Av Saint Augustin 06000 Nice	04 93 44 74 51 contact@sud-services.fr
TOGI SANTE NICE	15 rue Alberti Bat C - Bureau C 06000 Nice	04 93 04 62 66 dcarre@togisante.com
VICTORIA PALAZZO	25 Av de l'armée des Alpes 06000 Nice	08 00 96 00 90 constance.fabre@reside- etudes.fr
VITALLIANCE	455 promenade des Anglais 06000 Nice	04 22 53 17 45 nice@vitalliance.fr

SSIAD / HAD

HAD NICE ET RÉGION

04 97 25 77 77
coordination-nice@hadnice.fr
11 av. du Dr Victor Robini - Nikařa
06200 Nice

SSIA ADMR NICE

04 97 11 87 19
9 rue Saint-Jean d'Angély - BP
30047
06301 Nice CEDEX 4

SSIAD DU CCAS DE NICE

04 93 13 52 60
spasad@ccas-nice.fr
4 rue Maryse Carlin
06300 Nice

SSIAD MUTUELLES DU SOLEIL

04 93 53 02 79
33 avenue George V
06000 Nice

SSIAD DE NICE - OXANCE

04 93 87 86 60
9 Rue Alfred Mortier
06000 Nice

SSIAD DOMUSVI DOMICILE

04 80 51 85 02
agence-nice@domusvidomicile.com
40 rue Verdi
06000 Nice

SSIAD OUEST FABRON (CCAS NICE)

04 97 11 40 50
dg@ccas-nice.fr
2 avenue du Petit Fabron B
06200 Nice

SSIAD - CRT - EHPAD PUBLIC "LA SOFIÉTA"

04 93 01 66 24
ssiad@psf-villefranche06.fr
2424 bd Édouard VII
06230 Villefranche-sur-Mer

SOINS PALLIATIFS

CHU NICE – HÔPITAL ARCHET 1

USP – Unité de soins palliatifs

Département de soins de support
et soins palliatifs.

04 92 03 55 18 (sec.)

04 92 03 55 25 (CDS)

edsp@chu-nice.fr

151 route de St-Antoine de Ginestière
BP 3079 – 06202 Nice Cedex 3

CHU NICE – HÔPITAL ARCHET 1

EMSP – Équipe mobile départementale

Intervient intra-hospitalier, inter-
établissements et à domicile.

04 92 03 55 18

04 92 03 55 25

esdp@chu-nice.fr

151 route de St-Antoine de Ginestière
BP 3079 – 06202 Nice Cedex 3

CENTRE ANTOINE-LACASSAGNE

EMSP – Équipe mobile

EMSP intra-hospitalière (DISSPO).

04 92 03 15 46

anne.FOGLIARINI@nice.unicancer.fr

33 av. de Valombrese

06189 Nice Cedex 5

ASSOCIATION

"L'ENVOL DES RUBANS"

Bénévoles d'accompagnement.
Accompagnement des patients et
familles.

06 11 28 04 83

lenvoldesrubans@gmail.com

Clinique Saint-Georges, 2 av. de
Rimiez

06100 Nice

ALBATROS 06

Association d'accompagnement en
soins palliatifs.

04 93 51 59 63

06 72 25 82 62

contact@albatros06.fr

Clinique Saint Dominique

18 avenue Henry Dunant

06100 NICE

AZUR OXALIS

Association.

Président : Orlando Bernardi

06 61 60 38 24

azuroxalis@gmail.com

6 avenue René Boylesve

06100 NICE

PLATEFORMES DE RÉPIT & PFR – ASSOCIATIONS

FRANCE ALZHEIMER 06

Plateforme de répit et
d'accompagnement des aidants.

04 93 52 62 00
5 avenue Béatrix
06100 Nice
fa.06@orange.fr

ASSOCIATION ARA

Association locale de soutien
aux aidants.

06 17 85 88 34
araassociation06@gmail.com
Maison des associations Nice Centre
3 bis Rue Guignonis
06300 Nice

LIGUE CONTRE LE CANCER 06

Propose soutien, accompagnement
et actions pour les malades et
aidants aux aidants.

04 93 62 13 02
cd06@ligue-cancer.net
3 Place Franklin
06000 Nice

CAFÉS DES AIDANTS – NICE

Rencontres conviviales pour
partager expériences et conseils
(répit social, entraide).

06 17 85 88 34
13 rue Vernier
06000 Nice

L'ADRESSE DES AIDANTS

Lieu ressource dédié aux aidants,
porté par le CCAS de Nice.

04 97 13 57 77
ladressedesaidants@ccas-nice.fr
9 rue Barralis
06000 Nice

L'ONPA – OFFICE NIÇOIS DES PERSONNES ÂGÉES

Association Culturelle et Sportive

07 71 84 63 73
onpa.nice@gmail.com
ONMS – 19, rue Gioffredo
06000 NICE

EHPAD

ALLOCATIONS

AZUREVA

24 rue Théodore de Banville
06100 Nice

04 92 09 77 77
contact@azureva.fr

APA - APL

CHATEAU DES OLLIERES

39 avenue des Baumettes
06000 Nice

04 92 03 18 18
chateaudesollieres@medifar.org

APA - ASH - APL

CROIX ROUGE RUSSE

34 Avenue Caravadossi
06000 Nice

04 97 00 02 49
accueil@crr.asso.fr

APA - ASH - ALS

FORNERO MENEI

4 Rue Sorgentino
06300 Nice

04 93 89 10 40
dg@ccas-nice.fr

APA - ASH - ALS

HOPITAL DE CIMIEZ

4 Av Reine Victoria
06000 Nice

04 92 03 77 77

APA - ASH - ALS

INSTITUT CLAUDE POMPIDOU

10 rue Molière
06000 Nice

04 92 03 22 22
accueil-icp@lamut.fr

APA - ASH - ALS

KORIAN SORGENTINO

52 Rue Auguste Gal
06300 Nice

04 97 13 81 00
accueil.sorgentino@korian.fr

APA - ASH -
ALS

LA COLLINE

181 Route de St Antoine de Ginestiere
06200 Nice

04 93 86 50 90
ctregerlacolline@wanadoo.fr

APA - ASH - ALS

LA CORNICHE FLEURIE

89 Boulevard de la Corniche Fleurie
06200 NICE

04 97 18 12 00
cornichefleurie@orpea.net

APA - ASH - APL

LA PALMERAIE

40 ch. des Sablières
06000 Nice

04 93 51 00 00
dir-palmeraie-nice@domusvi.com

APA - ASH - APL

LE CLOS DE CIMIEZ

42 voie Romaine
06000 Nice

04 92 00 87 87
contact@closdecimiez.com

APA -ASH - APL

LES AMARYLLIS

185 route de Saint Pierre de Féric
06000 Nice

04 97 11 47 47
amaryllis@belage.org

APA - APL

LES ANCIENS COMBATTANTS 51 Rue des Orangers 06300 Nice	04 93 89 41 06	APA - ASH - ALS
LES FLORALIES 61 Chemin DE TERRON 06200 NICE	04 93 97 26 27 direction@residencelesfloralies.fr	APA - ALS
LES JARDINS DE LA CLAIRIERE 307 Boulevard de la Madeleine 06000 Nice	04 92 15 99 99 clairiere@belage.org	
LES JARDINS DE ST MARGUERITE 272 Av. Ste Marguerite 06200 Nice	04 93 18 19 33 lesjardinsdesaintemarguerite@medi far.org	APA - ALS
LES LUCIOLES 3 ter Av. des Beaumettes 06000 Nice	04 93 37 75 00 direction@lucioles-nice.com	APL
LES NOISETIERS 86 bis boulevard Jean Behra 06100 Nice	04 97 14 88 88 contact@noisetiers.com	APA - APL
MARIA HELENA 51 bd Pasteur 06000 Nice	04 93 62 40 30 accueil@ehpad-mariahelena.fr	APA -ALS
NICE RESIDENCIA 9 Av Thiers 06000 Nice	04 93 82 64 64 dir.residencia@belage.org	APA - ALS
OREADIS 40 ch. des Sablières 06000 Nice	04 93 84 69 69 oreadis@pavonis.fr	APA - APL
PETITES SOEURS DES PAUVRES 51 bd Pasteur 06000 Nice	04 93 85 82 14 ms.nice@pspd.fr	APA -ALS
PUV VILLA BÉTHANIE 17 Avenue Urbain Bosio 06300 Nice	04 93 89 39 04	APA
RESIDENCE ANCILLA 14 rue de Villeneuve 06000 Nice	04 93 82 80 20 direction@ancillia.fr	APA - APL

RESIDENCE BLEU SOLEIL

8 Passage Grégoire
06000 Nice

04 93 16 79 16
dir-bleu-soleil-nice@domusvi.com

APA - ALS

RÉSIDENCE CANTAZUR

343 Route DE BELLET
06200 NICE

04 92 15 50 00
direction@ehpadcantazur.fr

APA - ALS

RÉSIDENCE FLEURIE

85 Avenue RAOUL DUFY
06200 Nice

04 93 18 02 92
fleurie.residence@wanadoo.fr

APA - APL

RÉSIDENCE GROSSO

5 - 7 Avenue FÉRIX
06100 Nice

04 93 84 63 56
ehpad-grosso@ccas-nice.fr

RÉSIDENCE HELENA

57 Rue Auguste Gal
06300 Nice

04 92 00 41 00
info-residencehelena@orange.fr

APA - ALS

RÉSIDENCE SANTÉ MARGUERITE

2 Rue Mantega
06100 Nice

04 92 07 80 80
direction@stemarguerite.com

APA - APL

RÉSIDENCE VALROSE

44 Avenue de Brancolar
06100 Nice

04 93 83 57 07
dlg@ccas-nice.fr

APA - ASH - ALS

VILLA DE RIMIEZ

160 avenue de Rimiez
06100 Nice

04 89 22 42 00
contact.rimiez@lna-sante.com

VILLA FOCH

29 Avenue Maréchal Foch
06100 Nice

04 92 47 76 00
villafoch@orpea.net

APA - APL

VILLA HELIOS

12 Avenue du Capitaine Scott
06300 Nice

04 92 00 78 00
villahelios@senectis.com

APA-ALS

RESIDENCE L'ESCALINADA

23 Avenue Victor Cauvin
06230 Villefranche-sur-Mer

04 93 01 17 00
direction@ehpadvillef.com

APA - ASH - APL

EHPAD DE VILLEFRANCHE SUR MER

2424 Boulevard Edouard VII
06260 Villefranche-sur-mer

04 93 01 17 00
qualite@psf-villefranche06.fr

APA - ASH - APL

RÉSIDENCES SÉNIORS

AUTONOMIE GAMBETTA

04 93 97 11 88
dg@ccas-nice.fr
141 bd Gambetta
06000 Nice

Allocations :

APA-ASH-ALS

AUTONOMIE LES LUCIOLES

04 93 37 75 00
administration@lucioles-nice.com
3 Av des Beaumettes
06000 Nice

Allocations :

APA-ASH-ALS

AUTONOMIE SAINT-BARTHÉLEMY

04 92 12 53 85
dg@ccas-nice.fr
64 Av Cyrille Besset
06000 Nice

Allocations :

APA-ASH-ALS

AUTONOMIE SAINT-JEAN D'ANGÉLY

04 92 12 53 85
dg@ccas-nice.fr
4 rue Maryse Carlin
06000 Nice

Allocations :

APA-ASH-ALS

AUTONOMIE VILLA JACOB

04 93 53 00 62
accueil.vj@casip-cojaor.fr
32 Av Général Estienne
06000 Nice

Allocations :

APA-ASH-ALS

HÉBERGEMENTS TYPES – ACCUEILS DE JOUR

CCAS DE NICE

Personnes âgées dépendantes
(Alzheimer, troubles apparentés).

04 93 62 80 91
dg@ccas-nice.fr
14 Av du XVème corps
06300 Nice

FRANCE HANDICAP APS FRANCE HANDICAP

Personnes en situation de handicap.

04 93 86 30 23
aj.nice@apf.asso.fr
40 rue Barberis
06300 Nice

MÉDITERRANÉE ASSOCIATION (STATUT SOCIAL)

Personnes handicapées mentales et
maladies apparentées.

04 93 27 22 62
04 93 79 46 12
22 Av Martin Luther King
06000 Nice

LE TRIDENT ADAPEI DES ALPES-MARITIMES

Personnes handicapées.

04 92 00 28 70
44 Av Denis Séméria
06300 Nice

LA MADELEINE ADAPEI DES ALPES-MARITIMES

Personnes handicapées.

04 92 29 23 63
foyerlamadeleine@adapeiam.fr
65 Av Henri Matisse
06200 Nice

ALZHEIMER SIMONE RIFF CCAS DE NICE

Personnes Alzheimer ou troubles
apparentés (15 places).

04 92 10 18 94
dg@ccas-nice.fr
2b Av des Orangers
06000 Nice

ACCUEIL THERAPEUTIQUE LA JOÏA ASSOCIATION ALZHEIMER

Handicap cognitif (Alzheimer et
troubles apparentés).

04 93 52 62 00
plateformerepit.nice@gmail.com
10 rue Molière
Institue Claude Pompidou
06100 Nice

**EHPAD KORIAN SORGENTINO
KORIAN**

Personnes âgées dépendantes,
accueil individualisé.

04 97 13 81 00
accueil.sorgentino@korian.fr
52 rue Auguste Gal
06300 Nice

**EHPAD LES JARDINS
DE LA CLAIRIÈRE
ASSOCIATION GESTIONNAIRE**

Personnes âgées dépendantes,
accueil individualisé.

04 92 15 99 99
direction.clairier@sante-actions.com
307 bd de la Madeleine
06284 Nice

**EHPAD ASSOCIATION ALZHEIMER
COTE D'AZUR (ACA)**

Personnes Alzheimer ou troubles
apparentés.

04 93 52 62 00
5 Av Béatrix
06108 Nice

EHPAD VILLA HÉLIOS

Personnes âgées dépendantes.

04 92 00 78 00
villahelios@senectis.com
12 Av du Capitaine Scott
06300 Nice

**EHPAD KORIAN
CHATEAU DES OLLIÈRES
KORIAN**

Personnes âgées dépendantes.

04 92 03 18 18
korian.chateaudesollieres@groupe-
korian.com
39 Av des Beaumettes
06000 Nice

AUTRES STRUCTURES SPÉCIALISÉES

AZUR OXYGÈNE

Assistance respiratoire à domicile ; ventilation, oxygénothérapie, apnée du sommeil, aérosolthérapie ; service d'astreinte 24/7

04 93 14 18 24
contact@azuroxygene.fr
18 allée des Métallos, ZI secteur A,
06700 Saint-Laurent-du-Var

PRÉSENCE VERTE

PROVENCE AZUR

Téléassistance, écoute 24h/24 et 7j/7, alerte immédiate, options chute, détecteur de fumée, localisation.

04 94 60 38 51
provencecazur@presenceverte.fr
17 rue Robert Latouche
06200 Nice

SAPERLIPOPETTE

RÉSEAU DESTIA

Accompagnement personnalisé de l'enfance à l'âge adulte pour les personnes avec autisme et autres handicaps ; aide à l'autonomie, accompagnement au lever/coucher, toilette/habillage, gestion des repas, aide scolaire et loisirs.

06 27 74 23 55
04 12 04 24 17
Aline.Spilleers@destia.fr
89 avenue Fréjus Paul Ricard
06210 Mandelieu-La Napoule

Guide départemental des établissements pour personnes âgées :

Réalisé par la Direction de l'Autonomie du Département, ce guide recense par commune toutes les structures d'hébergement et propose des informations générales utiles.

04 97 18 66 18
sesms@departement06.fr



DISPOSITIFS TRANSPORTS PMR



MOBIL'AZUR

04 93 54 58 18
www.mobilazur.fr

Annuaire des transports accessibles
CPTS NCNE

Liste complète des dispositifs de transport adaptés aux personnes à mobilité réduite (PMR) dans les Alpes-Maritimes.

SOINS DE SUPPORT



LIGUE CONTRE LE CANCER 06

Ateliers bien-être, soutien psychologique,
activité physique adaptée.

[Guide soins de support de la ligue
à télécharger.](#)

www.ligue-cancer.net

JURIDIQUE ET SOCIAL - PROTECTION ET ACCOMPAGNEMENT

UDAF 06

Union Départementale des Associations
Familiales.

04 92 47 81 00
contact@udaf06.fr
15 rue Alberti
Immeuble Nice-Europe Bât. C
06000 Nice

MAISON DE JUSTICE ET DU DROIT NICE ARIANE

04 97 00 03 90
52 rue Anatole de Monzie
06300 Nice
mjd-nice@justice.fr

NOTAIRES DE NICE

Pour établir un mandat de protection
future.

FRANCE TUTELLE

ANTENNE DE NICE

09 83 59 78 03
contact@francetutelle.org
21B Av Thiers
06000 Nice

12

NUMÉRO ET RÉFLEXES D'URGENCE

En cas d'urgence médicale, **appelez immédiatement le 15**. Fournissez aux secours toutes les informations essentielles : signes observés, antécédents et traitements en cours.

NUMÉROS D'URGENCE VITALE

- 112** – Numéro international d'urgence
- 15** – SAMU (urgences médicales)
- 18** – Pompiers
- 114** – Urgence par SMS/fax pour les personnes sourdes ou malentendantes
- 17** – Police / Gendarmerie
- 115** – SAMU social (sans-abri)
- 1616** –Secours en mer (ou canal VHF 16 en mer)

SERVICES MÉDICAUX D'URGENCE (NICE ET ALPES-MARITIMES)

CHU Nice – urgences	04 92 03 77 77
SOS Médecins Nice	04 93 85 01 01
Maison Médicale de Garde – Hôpital Pasteur 2	04 92 03 37 73
Urgences enfants	04 92 03 03 03
Urgences gynécologiques et obstétricales	04 92 03 93 34
Urgences dentaires	04 92 03 32 82
Centre anti-poisons Marseille	04 91 75 25 25
Polyclinique Saint-George – urgences 24h/24	04 92 26 77 77
SOS Main 24h/24 :	
• Polyclinique Saint-George	04 92 47 23 81
• Parc Imperial	04 92 07 70 34
SOS Pédiatrie (7j/7–9h à 20h)	04 92 26 76 80

SERVICES DE GARDES :

Médecins de garde & d'urgence	04 93 53 03 03 ou 04 93 52 42 42
Pharmacie de garde	32 37
Laboratoire de garde	04 93 16 68 68

AUTRES SERVICES LOCAUX UTILES

Mobil'Azur (transport PMR) :	04 93 54 58 18
------------------------------	----------------

NUMÉROS NATIONAUX UTILES AUX AIDANTS

- 0 800 360 360** – Communautés 360 (aide et écoute pour les personnes handicapées et leurs aidants)
- 39 77** – Maltraitance envers les personnes âgées et adultes handicapés
- 04 93 52 62 00** – France Alzheimer (écoute et soutien des aidants)
- 01 84 72 94 72** – Ligne "Avec Nos Proches" (écoute par des aidants, 7j/7 de 8h à 22h)

CPTS NCNE

07 84 60 25 06 – Cellule d'orientation
cptsncne@gmail.com
www.cpts-nice-centre-nice-est.fr

13

GLOSSAIRE ET ABRÉVIATIONS

Pour vous simplifier la lecture du livret, ce glossaire rassemble les principaux termes et abréviations médicales ou administratives.

Il vous aidera à comprendre rapidement les informations et conseils essentiels pour votre rôle d'aidant.

AIDANTS ET AIDES FINANCIÈRES

- **Aidant / Proche aidant** : Personne non professionnelle (conjoint, enfant, parent, voisin, ami...) qui accompagne régulièrement un proche en perte d'autonomie, malade ou handicapé.
- **Aidant familial** : Proche de la personne aidée (conjoint, parent, enfant) reconnu dans le cadre légal du handicap.
- **AJPA – Allocation Journalière du Proche Aidant** : Indemnité versée aux aidants qui réduisent ou cessent temporairement leur activité professionnelle pour s'occuper d'un proche dépendant.
- **AJPP – Allocation Journalière de Présence Parentale** : Indemnité pour les parents qui arrêtent de travailler afin de s'occuper d'un enfant malade, handicapé ou accidenté.
- **APA – Allocation Personnalisée d'Autonomie** : Aide du Département pour les personnes âgées en perte d'autonomie (à domicile ou en établissement).
- **AEEH – Allocation d'Éducation de l'Enfant Handicapé** : Aide financière pour compenser les frais liés au handicap d'un enfant.
- **AVA – Assurance Vieillesse des Aidants** : Validation de trimestres de retraite pour les aidants qui ont cessé ou réduit leur activité professionnelle.

STRUCTURES ET DISPOSITIFS D'ACCOMPAGNEMENT

- **CAF – Caisse d'Allocations Familiales** : Organisme qui verse certaines aides sociales et familiales (AJPA, AJPP...).
- **CCAS – Centre Communal d'Action Sociale** : Structure municipale qui accompagne les habitants en difficulté (aides sociales, repas, portage, logement, etc.).
- **CDCA – Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie** : Instance départementale qui associe usagers, associations et institutions pour les questions liées à l'âge ou au handicap.
- **CPTS – Communauté Professionnelle Territoriale de Santé** : Réseau qui rassemble les professionnels de santé d'un territoire pour mieux coordonner les parcours des patients.
- **DAC – Dispositif d'Appui à la Coordination** : Service gratuit qui aide les professionnels et les familles à gérer les situations complexes (santé, autonomie, isolement).
- **MAIA – Méthode d'Action pour l'Intégration des services d'aide et de soins dans le champ de l'Autonomie** : Ancien dispositif de coordination, désormais intégré dans les DAC.
- **MDA – Maison Départementale de l'Autonomie** : Guichet unique pour les personnes âgées et handicapées, centralisant les démarches (APA, PCH...).
- **MDPH – Maison Départementale des Personnes Handicapées** : Lieu d'accueil et d'accompagnement pour les droits et prestations liés au handicap (PCH, cartes, orientation).
- **MSA – Mutualité Sociale Agricole** : Organisme de protection sociale pour les personnes relevant du régime agricole.
- **ONPA – Office Niçois des Personnes Âgées** : Structure d'information et de soutien pour les seniors et leurs aidants à Nice.
- **PRADO – Programme d'Accompagnement du Retour à Domicile** : Service proposé par l'Assurance Maladie pour organiser le retour à domicile après une hospitalisation.
- **PTA / SARA – Plateforme Territoriale d'Appui (ou Service d'Appui au Réseau d'Aide)** : Ancienne organisation de coordination, intégrée désormais dans les DAC.

ÉTABLISSEMENTS ET SERVICES DE SOINS

- **CHU – Centre Hospitalier Universitaire** : Hôpital de référence, regroupant soins, recherche et formation.
- **EHPAD – Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes** : Structure médicalisée pour personnes âgées ayant besoin d'aide au quotidien.
- **ESA – Équipe Spécialisée Alzheimer** : Professionnels intervenant à domicile pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées.
- **HAD – Hospitalisation À Domicile** : Soins hospitaliers délivrés directement au domicile du patient.
- **SAAD – Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile** : Aide pour les actes de la vie quotidienne (ménage, repas, accompagnement).
- **SAD – Service d'Aide à Domicile** : Service intervenant au domicile dans les actes de la vie quotidienne pour favoriser le maintien à domicile.
- **SAMSAH – Service d'Accompagnement Médico-Social pour Adultes Handicapés** : Accompagne les personnes handicapées vivant à domicile pour leur autonomie.
- **SAVS – Service d'Accompagnement à la Vie Sociale** : Aide éducative et sociale pour les personnes handicapées afin de favoriser leur autonomie.
- **SPASAD – Service Polyvalent d'Aide et de Soins À Domicile** : Combine l'aide à domicile (SAAD) et les soins infirmiers (SSIAD).
- **SSIAD – Service de Soins Infirmiers À Domicile** : Soins infirmiers et aide à la toilette pour personnes âgées et handicapées.
- **SSR – Soins de Suite et de Réadaptation** : Établissements accueillant les patients après une hospitalisation pour récupérer leurs capacités.
- **USLD – Unité de Soins de Longue Durée** : Service hospitalier pour personnes âgées très dépendantes nécessitant une surveillance médicale continue.

PROFESSIONNELS ET ÉQUIPES SPÉCIALISÉES

- **IDEL – Infirmier Diplômé d'État Libéral** : Infirmier exerçant à son compte, se déplaçant au domicile des patients.
- **IPA – Infirmier de Pratiques Avancées** : Infirmier ayant suivi une formation complémentaire lui permettant de réaliser certaines missions médicales (suivi de pathologies chroniques, ajustement de traitements).
- **PS – Professionnel de Santé** : Terme générique désignant médecins, infirmiers, kinés, pharmaciens, etc.
- **EMG – Équipe Mobile de Gériatrie** : Équipe hospitalière se déplaçant pour évaluer et accompagner les patients âgés.
- **EMSP – Équipe Mobile de Soins Palliatifs** : Professionnels spécialisés dans l'accompagnement de la fin de vie.

DÉFINITIONS UTILES

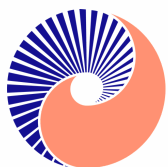
- **Répit** : Temps de repos accordé à l'aidant grâce à des relais temporaires (halte-répit, accueil de jour, hébergement temporaire, baluchonnage...).
- **Baluchonnage / Relayage** : Remplacement temporaire de l'aidant à domicile par un professionnel formé, sur plusieurs jours.
- **Congé de proche aidant** : Congé permettant de suspendre ou réduire son activité professionnelle pour s'occuper d'un proche en perte d'autonomie.
- **Halte-répit / Accueil de jour** : Structures qui accueillent ponctuellement la personne aidée, permettant à l'aidant de souffler.
- **Plateforme de répit** : Dispositif qui propose informations, formations, soutien psychologique et solutions de relais (accueil temporaire, séjours aidant-aidé).

14

NOTES

Ce livret vous est proposé
par la **CPTS NCNE** dans le but
d'aider les aidants dans leur
quotidien.

Rejoignez-nous sur :



CPTS
Nice Centre - Nice Est

07 84 60 25 06
cptsncne@gmail.com
06000 NICE

www.cpts-nice-centre-nice-est.fr