

Lettre
N°52à
l'affilié
Avril
Mai
Juin
Juillet 2019

Sommaire

Téléservices

Info

Prévention

Vos droits

Demander sa pension en ligne,
maintenant c'est possiblePrestation Spéciale d'Accompagnement (PSA)
Nos points d'accueil vous apportent leur aide
et leur expertise

Diabète : pensez au dépistage

L'affiliation de mon enfant jusqu'à ses 24 ans

Demander sa pension en ligne, maintenant c'est possible

Téléservices



Demander sa pension en ligne, c'est simple et sécurisé, plus besoin de transmettre votre demande par voie postale. Il vous suffit de vous connecter à votre Espace personnel et de vous laisser guider étape par étape dans le téléservice : « Demander sa pension en ligne ». Certaines informations sont déjà pré-remplies : enregistrez ou corrigez-les si nécessaire. Lorsque vous validez votre demande, un gestionnaire la traite et vous recontacte si besoin.

Quand réaliser votre demande ?

Vous devez au préalable demander votre cessation d'activité auprès de la SNCF, 6 mois avant votre départ. Puis 3 mois au moins avant cette date, votre demande devra être transmise à la Caisse.

Vous ne disposez pas encore des pièces justificatives demandées ?

Rassurez-vous, vous pouvez sauvegarder votre demande et la reprendre plus tard pour la finaliser. Vous aurez ainsi le temps de rassembler vos documents. Pour faciliter vos démarches, vos pièces justificatives peuvent être photographiées avec votre smartphone par exemple, vous n'avez pas besoin d'un scanner.

Prestation Spéciale d'Accompagnement (PSA) Nos points d'accueil vous apportent leur aide et leur expertise

Info

La PSA a pour finalité de favoriser le maintien à domicile et de contribuer à l'autonomie du bénéficiaire. C'est une prestation en nature (remboursement de dépenses), à caractère médical, non soumise à condition de ressources, qui intervient en complément de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) délivrée par le Conseil Départemental.

Elle peut être accordée aux bénéficiaires du régime spécial SNCF.

Dans le cadre du maintien à domicile, la PSA offre une participation financière à des services, aménagements ou équipements non pris en charge au titre de l'assurance maladie, de l'APA ou de l'aide sociale aux personnes âgées.

Pour les personnes hébergées en établissement pour personnes âgées (EPHAD), elle permet la prise en charge d'une partie des frais d'hébergement.

N'hésitez pas à vous rendre en antenne ou à nous contacter pour plus d'information sur les modalités d'attribution de cette prestation. **La CPR est là pour vous accompagner dans vos démarches et dans la constitution de vos dossiers de demande.**

Prenez rendez-vous auprès d'un de nos 12 points d'accueil, directement depuis votre Espace personnel rubrique « Mes échanges » > « demander un RDV » ou en nous appelant au 04 95 04 04 04 (tapez 1).

Détails des points d'accueil sur notre site www.cprpsncf.fr



Le diabète est une élévation anormale du taux de sucre dans le sang (glycémie). Les principales causes sont aujourd'hui connues : sédentarité*, mauvaise alimentation, surpoids, faible activité physique...

En France, en 2015, 3,7 millions de personnes prenaient un traitement médicamenteux lié au diabète. Ce nombre ne cesse d'augmenter, particulièrement chez les hommes, ainsi que chez les personnes âgées de moins de 20 ans et celles de plus de 80 ans

A ces chiffres, s'ajoutent les diabétiques qui s'ignorent. En effet il existe une phase où le taux de sucre dans le sang est supérieur à la normale, mais il n'y a ni symptômes, ni complications visibles. Il s'agit d'une période à risque car c'est là que certains organes (yeux, pieds, reins, appareil cardiovasculaire etc.), peuvent commencer à être atteints par

les conséquences de ce taux anormalement élevé de sucre dans le sang. Cette phase silencieuse évolue sur des années, pendant lesquelles le diagnostic ne peut être réalisé que par un dépistage spécifique.

Il faut donc être vigilant notamment pour les hommes ou femmes âgés de plus de 45 ans, qui ont un ou plusieurs des facteurs de risque suivants : surpoids, sédentarité, hypertension artérielle, antécédents de diabète familial.

Comment le dépister ?

- Le dépistage le plus fiable est une prise de sang à faire à jeun, qui permettra de mesurer la glycémie veineuse.
- On peut également mesurer ce taux de sucre à partir d'une petite goutte de sang prélevée au bout du doigt : c'est la glycémie capillaire. Cette mesure simple effectuée à n'importe quel moment de la journée ne remplace pas une prise de sang à jeun, mais elle permet de confirmer sa nécessité afin de détecter le diabète avant qu'il ne se manifeste.

Dépister le diabète tôt, c'est augmenter les chances de le corriger, voire de le guérir à l'aide de mesures hygiéno-diététiques, sans avoir recours aux médicaments antidiabétiques oraux comme notamment l'insuline.

Parlez-en avec votre médecin.

Sources : Fédération Française des diabétiques.

*Pour l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps), on est sédentaire au-delà de sept heures passées assis ou allongé dans une journée.

L'affiliation de mon enfant jusqu'à ses 24 ans

Vos droits

Les modalités d'affiliation de votre enfant évoluent. Le code de la sécurité sociale prévoit, à compter du 1^{er} janvier 2019, que votre enfant reste affilié au régime spécial de la SNCF jusqu'à son 24^{ème} anniversaire. Pour cela il doit remplir 3 conditions : être toujours à votre charge, ne pas exercer d'activité professionnelle et bien évidemment ne pas relever d'un autre régime d'assurance maladie. A ses 24 ans, ou dès qu'il ne remplit plus les conditions citées, il devra obligatoirement faire une demande de rattachement au régime général, même s'il poursuit des études supérieures.



CAS PARTICULIERS

Votre enfant est étudiant, né avant le 1^{er} septembre 1994 : il peut rester affilié au régime spécial de la SNCF au plus tard jusqu'à ses 28 ans dans la mesure où il ne travaille pas et qu'il poursuit toujours ses études (un certificat de scolarité devra nous être fourni chaque année).

Les enfants atteints d'une affection grave nécessitant un traitement de longue durée ou atteints d'une incapacité permanente de travailler pourront rester affiliés au-delà de leur 24 ans s'ils ne relèvent pas d'un autre régime d'assurance maladie.

Plus d'information sur le site www.cprpsncf.fr rubrique Assurance maladie > Votre couverture santé.



Caisse de Prévoyance et de Retraite du personnel de la SNCF



Avril - Mai - Juin - Juillet 2019