

# L'ORGANISATION DU CADRE DE VIE CHEZ LA PERSONNE DÉPENDANTE



Dans les cas de **perte d'autonomie**, l'aménagement du cadre de vie revêt toute son importance : c'est souvent un passage obligé pour que la personne dépendante puisse rester à domicile. Comment organiser au mieux le domicile d'une personne dépendante ? Quels aménagements sont prioritaires ? Quelles sont les aides disponibles ?

## Maintien à domicile : la nécessité d'un aménagement

Avec le vieillissement croissant de la population, **le sujet de la dépendance** est de plus en plus présent. En cas de **perte d'autonomie**, le **maintien à domicile** est souvent possible, et même privilégié si le niveau de dépendance reste faible.

Près de 450 000 personnes de plus de 65 ans font une chute à leur domicile chaque année. L'aménagement du logement est au cœur de l'organisation du cadre de vie de la personne dépendante. Il faut donc revoir toute l'organisation de la maison en fonction de la perte d'autonomie et notamment :

- prévoir les déplacements dans le logement en achetant un matériel de déambulation, en installant des barres de maintien ou en aménageant les pièces pour un déplacement en fauteuil roulant
- aménager la salle de bain et les toilettes pour faciliter les gestes quotidiens et minimiser les risques de chute
- acheter un dispositif de téléalarme pour prévenir en cas de malaise ou de chute

Un service d'**aide à domicile** peut également vous aider à organiser le cadre de vie. Une aide à domicile est un soutien à la personne dépendante pour les tâches quotidiennes : ménage, préparation des repas, toilette, courses, aide au coucher et au lever... A travers ces actions, l'**aide à domicile** permet un maintien à domicile mais également de prévenir l'isolement en entretenant la communication.

### Les aides possibles en cas de perte d'autonomie

Indispensables, ces aménagements sont souvent onéreux ! Le coût moyen de l'aménagement d'un logement est de 5000€. Pour vous aider, vous pouvez bénéficier d'aides financières comme l'**APA**, l'**Allocation personnalisée d'autonomie**, destinée aux personnes âgées en perte d'autonomie. L'**ANAH**, Agence nationale de l'habitat, propose également des aides aux personnes aux revenus modestes qui souhaitent effectuer des "travaux pour l'autonomie de la personne" afin d'adapter leur logement à la perte d'autonomie.

### Quels types d'accidents chez les personnes dépendantes ?

Deux-tiers des personnes décédées des accidents de la vie quotidienne sont des personnes âgées. Même si la chute constitue la cause principale, une multitude de petits accidents est également responsable. Voici quelques conseils pour mieux les anticiper.

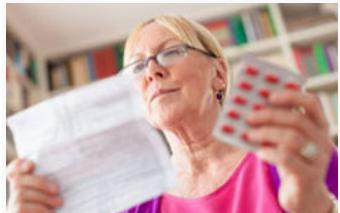
#### Exemples

##### Les chutes



Les chutes peuvent aussi entraîner des séquelles importantes comme des fractures. Les conséquences psychologiques sont aussi parfois néfastes pour la personne âgée.

## Prise des médicaments

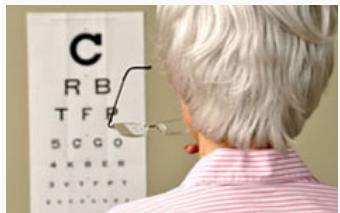


Un suivi médical est également conseillé pour éviter tout accident. Le médecin traitant doit suivre la prise de médicaments par la personne âgée. Avec la multitude de médicaments prescrits, les différents emballages, les différentes couleurs des cachets : il arrive fréquemment que des personnes âgées se trompent.

### A savoir

Il faut être vigilant à ce qu'il n'y ait pas de surdosage de médicaments. Les somnifères en grande quantité pouvant par exemple affecter la mémoire du senior.

### La vue



C'est souvent un problème majeur chez les personnes âgées. Elles conservent parfois des anciennes lunettes pendant de nombreuses années. Les verres n'étant plus adaptés à leur vue actuelle, le risque d'accidents est donc beaucoup plus élevé.

### A savoir

Prendre rendez-vous chez l'ophtalmologue est nécessaire pour qu'il puisse établir un diagnostic précis.

## Les vaccins



Le rappel des vaccins indispensables est trop souvent négligé chez les personnes âgées : diphtérie, tétanos, etc. Suivre consciencieusement les prochaines échéances est fortement recommandé.

## Prévention des accidents de la vie quotidienne - Sécuriser son domicile

Pour prévenir les accidents domestiques, il existe différentes solutions notamment pour équiper son domicile.

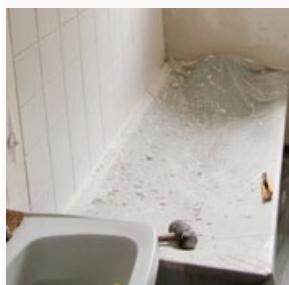
La première chose à faire est d'examiner le domicile de la personne âgée afin de repérer les éventuels risques. A cet âge avancé de la vie, il est en effet plus difficile de se déplacer et le moindre obstacle peut être dangereux. Il est ainsi recommandé d'effectuer quelques aménagements pour faciliter les déplacements de la personne âgée :

### Supprimer les surfaces glissantes



Tapis, parquets cirés, carrelage, etc.

### **Aménager la douche ou la baignoire**



Tapis antidérapants et des poignées murales pour la sortie

### **Installer de détecteurs de fumée**



Dans différentes pièces pour alerter en cas d'incendie

### **Barres de maintien**



A mettre en place notamment dans les escaliers

## Régler l'éclairage



A vérifier dans chacune des pièces

## Faciliter les accès aux placards



Adapter la cuisine en fixant des placards à la bonne hauteur

Une personne âgée a besoin à la fois de surveillance, de soutien et de suivi. Une visite familiale régulière est donc nécessaire pour limiter le risque d'accident. Remettre une clé aux voisins est aussi recommandé en cas d'accident. Ceci permettra de faciliter l'entrée des secours dans la maison.

## Privilégiez les appareils électroniques



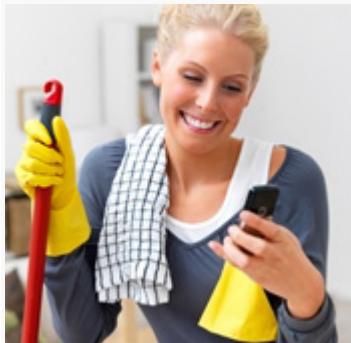
Opter pour des plaques à induction, éviter les gazinières etc.

## Un sol sans obstacles



Ne pas laisser traîner des câbles électriques par terre notamment dans les lieux de passage

## Faciliter la lecture des produits ménagers dangereux



Coller par exemple des étiquettes lisibles sur l'eau de Javel etc.

## 1- Ranger votre escalier



Tout objet posé sur les marches est un obstacle. Il faut ainsi être vigilant à ce que rien n'encombre la montée des marches. Au moindre écart, le senior peut perdre son équilibre.

## 2- Inspecter l'état des escaliers



Bosses, apparition de clous, fissures, inégalité de la surface : pensez à rendre chaque marche parfaitement lisse et sans encombre pour le senior.

## 3- Vérifier la visibilité de chaque marche



Une marche loupée et l'accident peut vite arriver. Pensez donc à ce que l'éclairage soit identique pour chaque marche. Un manque de visibilité d'une marche peut entraîner un déséquilibre de la personne âgée. Si vous n'avez pas la possibilité de modifier l'éclairage, vous pouvez coller une bande de couleur ou éventuellement redonner un coup de peinture.

## 4- La problématique du tapis



Nous vous conseillons de retirer tout tapis pouvant faire trébucher la personne. Les tapis sont souvent à l'origine des chutes dans les escaliers. L'autre solution étant d'attacher correctement le tapis aux marches.

## 5- Evaluer la hauteur de marche



Des marches inégales en profondeur ou hauteur peuvent facilement déstabiliser la personne. Faire appel à un menuisier peut être utile pour apporter des rectifications.

## 6- Faciliter l'accès aux interrupteurs



L'éclairage doit fonctionner correctement et les interrupteurs doivent être accessibles sans à avoir à faire d'écart.

## 7- Ajuster la rampe



Pensez à vérifier qu'elle soit correctement fixée au mur. Elle doit également être assez éloignée du mur pour que la personne puisse facilement la saisir. Sa hauteur est généralement d'1 mètre afin d'avoir un maximum de confort lors de la montée.

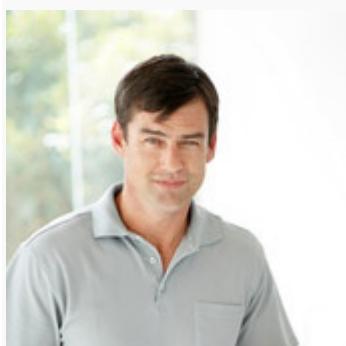
## 8- Utiliser des bandes antidérapantes



Elles peuvent être collées sur le rebord des marches pour éviter les glissades.

**Qui peut vous conseiller pour ce type d'aménagement ?**

**Un ergothérapeute**



évalue les besoins et conseille sur les types d'aménagement

**Artisans locaux**



peuvent alors intervenir et vous fournir des services personnalisés

## Prestataires



étant spécialisés dans l'adaptation des logements de personnes âgées.

## Sécuriser les toilettes

Les toilettes sont une pièce étroite dans laquelle les personnes âgées chutent fréquemment. Effectuer un demi-tour dans ce petit espace n'est pas forcément chose facile pour eux. Souvent trop bas, il est également difficile de se relever.

