

Aménagement du domicile

Savoir éviter les dangers

- sol et zone de passage avec des obstacles (fils de téléphone, de luminaires, tapis...)
- produits potentiellement dangereux (médicaments, produits chimiques, produits ménagers)
- objets potentiellement dangereux (friteuse, couteaux de cuisine, plaque de gaz, four...)
- porte d'entrée avec les clés sur la serrure

Des conseils élémentaires

- Veiller à laisser libre de tout obstacle le sol et les zones de passage (afin d'éviter les chutes)
- Simplifier les choses, dépouiller les pièces au maximum pour ne proposer que les objets élémentaires, enlever le superflu
- Faciliter l'accès des objets usuels
- Disposer des aides pour orienter votre proche dans le temps et l'espace
- Instaurer un environnement familier, calme et stable (placer les objets toujours au même endroit)
- Adapter votre discours et vos propos pour qu'ils soient clairs et facilement compréhensibles
- Vérifier régulièrement les produits entreposés dans le réfrigérateur et les placards, notamment les produits périssables.
- Adapter la hauteur des objets de votre proche pour faciliter leur utilisation (la literie, les WC, les placards)

Des conseils pour chaque pièce de la maison

Environnement général

Matériels :

- allumage automatique de la lumière lorsqu'on rentre dans une pièce

Aménagement :

- uniformiser la couleur du sol, si possible pas foncé
- éviter de trop cirer le sol
- laissez dans la pénombre la porte d'entrée
- vérifier qu'aucun fil de téléphone ou électrique gêne le passage
- mettre des protections sur les angles des meubles
- épurer le domicile au maximum (ne laisser visible que le nécessaire)
- disposer toujours au même endroit les objets que votre proche utilise couramment
- disposer des repères dans des endroits stratégiques (ex : emploi du temps simplifié sur le frigo, horloge digitale dans la cuisine, éphéméride sur la table basse du salon, bloc-notes et stylo à côté du téléphone)

➔ Risques évités : chutes, anxiété, sentiment de dévalorisation, fugues.

Escaliers

Matériels :

- mains courantes de chaque côté
- revêtement antidérapant
- bandes contrastées sur les arrêtes des marches
- portillons en bas et en haut des marches si nécessaire

Aménagement :

- passage libre et dégagé de tout obstacle
- bon éclairage
- allumage automatique de la lumière lorsqu'on rentre dans une pièce

➔ Risques évités : chutes

Cuisine

Matériels :

- plaque électrique, voire à induction
- micro-ondes
- couteaux aux bouts arrondis
- protection de coin de meuble
- nappes et serviettes unies

Aménagement :

- repères visuels (pictogramme, étiquette)
- limiter l'accès au four
- réorganiser les rangements dans les placards (objets usuels facile d'accès)
- retirer les objets et produits dangereux

→ Risques évités : brûlures, incendie, coupures, chutes, intoxication

Salle de bain

Matériels :

- tapis antidérapants au sol
- mitigeur thermostatique
- barres d'appui
- planches de bain (douche en position assise)
- douche
- tuyau de douche supérieur à 1m50
- pommeau de douche à jet doux

Aménagement :

- repères visuels (pictogramme, étiquette)
- réorganiser les rangements et épurer la pièce
- retirer les verrous
- retirer les produits ménagers et la pharmacie

→ Risques évités : mauvaise manipulation des objets, porte fermée de l'intérieur, chutes.

Bureau

Aménagement :

- poser une bannette dans laquelle votre proche mettra tout le courrier qu'il reçoit
- indiquer sur la boîte aux lettres une étiquette « pas de pub svp »
- classer les papiers importants et rangez les hors de portée de votre proche.

➔ Risques évités : anxiété

Toilettes

Matériels :

- barres d'appui près du siège

Aménagement :

- retirer les verrous
- privilégier le dévidoir de papier feuille à feuille
- retirer les produits d'entretien

➔ Risques évités : porte fermée de l'intérieur, chutes.

Chambre

Matériels :

- lit médicalisé
- matelas adapté (à plots, à air)
- réveil digital

Aménagement :

- retirer les descentes de lit
- veillez à ce que le sol soit libre de tout obstacle
- privilégier des placards à portes coulissantes
- disposer des repères visuels sur les tiroirs et les portes de placards (pictogramme)
- retirer les vêtements superflus de la penderie

➔ Risques évités : escarres, chutes.

Salon

Matériels :

- télécommande universelle
- canapé ou fauteuil avec accoudoirs

Aménagement :

- veillez à ce que le sol soit libre de tout obstacle
- disposer des repères visuels sur la télécommande
- si nécessaire disposez des plots rehausseur sous le fauteuil
- retirer les objets superflus

➔ Risques évités : désorientation, apathie.

Pour en savoir plus

- ❖ La maladie d'Alzheimer à la maison – les aménagements. Association France Alzheimer.
<http://www.francealzheimer.org/documentation/brochure-maladie-d%E2%80%99alzheimer-%C3%A0-maison-am%C3%A9nagements/1595>
- ❖ « Rester chez soi avec la maladie d'Alzheimer : comment adapter et sécuriser la maison ? » - Centre Indépendant d'Aide Sociale des Mutualités Libres.