



Questions réponses sécurisation du domicile

Ma mère a des troubles de la vigilance. Quels sont les moyens pour éviter les chutes ou les accidents domestiques?

La chute est l'accident domestique le plus fréquent chez les personnes âgées. De simples précautions suffisent!



Faire le point sur la nutrition

Beaucoup de personnes âgées mangent trop peu tout simplement par manque d'appétit ou à cause de la fatigue engendrée par la préparation du repas.



Plus faible, la personne âgée aura plus facilement des pertes d'équilibre. Le risque de chute est augmentée.

Maintenir une activité physique



Une marche quotidienne d'une vingtaine de minutes permettra de maintenir la masse musculaire.

Effectuer un bilan médical régulier

Le médecin doit suivre la prise de médicaments et rester vigilant par rapport à un surdosage ou des erreurs éventuelles.

La vue doit être également contrôlée régulièrement



Adapter le domicile



- ★ *enlever les tapis ou les revêtements glissants*
- ★ *placer des barres de soutien*
- ★ *prévoir un éclairage régulier d'une pièce à l'autre*
- ★ *aménager la douche ou la baignoire*
- ★ *faciliter l'accès aux placards à la bonne hauteur*
- ★ *privilégier les appareils électroniques opter pour des plaques à induction et éviter les gazinières*
- ★ *ne pas laisser d'obstacles sur le sol*
- ★ *faciliter la lecture des produits ménagers dangereux*

Mon père est en soins de suite et de réadaptation pour 2 mois. Son appartement n'est pas très fonctionnel, je souhaiterais avoir des conseils pour l'aménager afin qu'il puisse se déplacer sans danger avec son déambulateur. Connaissez-vous des services qui s'occupent de l'aménagement?



L'ergothérapeute de l'équipe médicale du service dans lequel est hospitalisé votre père peut faire un diagnostic. S'il n'y a pas d'ergothérapeute, vous pouvez contacter l'association SOLIHA (ex PACT ARIM) la plus proche du domicile de votre père afin que soit mandaté un ergothérapeute chez lui pour effectuer ce diagnostic conseil.

*Dans le cadre des personnes en situation de handicap, une demande de diagnostic par la MDPH est envisageable (procédure un peu longue)
association SOLIHA Alpes maritimes 6 avenue Notre Dame NICE*

04 93 80 76 026

Ma mère rencontre des problèmes de santé. Peut-on me conseiller un système d'alarme qui préviendrait en cas de malaise ?



La téléassistance est d'une grande utilité pour les problèmes évoqués. La personne âgée porte 24h/24 un médaillon petit émetteur et par une simple pression est reliée à un service d'aide à distance.

La télé assistance peut être financée dans le plan d'aide de l'APA. Certaines mutuelles la prennent en charge.

Le département des Alpes Maritimes alloue une allocation forfaitaire mensuelle de 20€ sous conditions.

La personne âgée peut se montrer réticente à porter un bracelet d'appel. Elle risque alors de l'enlever chaque fois qu'elle se retrouve seule et se fermer complètement à cette idée. Il est alors préférable d'aborder ce sujet en mettant en avant le fait qu'il s'agit simplement d'un moyen de vous rassurer. Dans l'attente d'obtenir son assentiment, vous pouvez opter pour un mobile avec un numéro d'urgence pré enregistré.