

Bien vieillir chez soi

Aménager son logement pour vieillir chez soi dans des conditions confortables est souvent nécessaire. Pour «éviter les accidents domestiques ou les chute, il existe différentes solutions faciles à mettre en place et relativement peu coûteuses qui peuvent aussi être anticipées, dès l'âge de 60 ans.

1- Sécuriser les déplacements

Pour faciliter la mobilité entre toutes les pièces du logement, rien de mieux que de faire de la place, en enlevant les installations ou les meubles encombrants. Pour sécuriser les lieux de passage plus difficiles, on peut installer des mains courantes le long des murs : elles offriront à la personne âgée des points d'appui précieux. Il peut également être judicieux de vérifier l'état des moquettes éventuelles et de les faire remplacer par des revêtements de sol non glissants, d'enlever les tapis ou, si cela n'est pas possible, de les fixer au sol à l'aide de dispositifs antidérapants.

2- Adapter la cuisine

Un aménagement sans trop de frais de la cuisine peut prévenir les accidents. Dans un premier temps, on peut par exemple positionner les appareils ménagers (four, micro-ondes...) à bonne hauteur, vider les placards de leurs ustensiles les plus lourds (et souvent inutilisés...) et pourquoi pas, remplacer l'éternelle plaque de cuisson à gaz par une plaque à induction qui s'éteint automatiquement et diminue les risques de brûlures ; de même les poubelles à ouverture sensitive sont très utiles.

3- Équiper les salles d'eau

Dans la salle de bains, le risque de chute est plus important qu'ailleurs. Pour le limiter, quelques installations simples peuvent suffire : barres d'appui pour faciliter l'accès à la douche ou à la baignoire, mitigeur thermostatique, tapis de sortie antidérapants... Si l'on se lance dans des travaux plus importants, on peut alors penser à une douche de plain pied, à l'installation d'un siège de bain, voire d'un plan de toilette ajustable.

4- Envisager la téléassistance

Pour préserver plus encore l'autonomie des aînés, il peut enfin être judicieux d'opter pour une vraie protection à distance avec un système de téléassistance aux personnes âgées. Ce système émetteur étanche se présente sous forme de montre ou de pendentif à porter que la personne âgée peut activer à tout moment pour bénéficier d'une écoute, de conseils ou d'une intervention.

Pour en savoir plus :