

# Rester indépendant en vieillissant

**Les personnes âgées ont souvent du mal à admettre qu'elles ne sont plus de première jeunesse. Il est compréhensible qu'elles souhaitent vivre le plus longtemps possible dans leurs quatre murs. Avec de petites astuces et des moyens auxiliaires, une certaine indépendance est déjà possible.**

Au fil des années, la vie évolue, et souvent de manière insidieuse. La vue et l'ouïe baissent peu à peu. La résistance physique et mentale, autrefois évidente, diminue elle aussi. Quand on a des parents d'un certain âge, on constate tôt ou tard de nombreux petits changements dans leur comportement. Il est important d'y réagir avec compréhension et d'en informer à temps les personnes concernées. Car plus une personne vieillit, plus elle est confrontée à la sénilité. Ces changements sont difficiles pour les personnes concernées et peuvent être source d'angoisse.

Les personnes âgées ont parfois du mal à envisager un déménagement en maison de retraite ou de soins. L'image de personnes assises et oisives est ancrée dans la tête de nombre d'entre nous. Cette époque est toutefois révolue. La plupart des institutions propose des activités et programmes de divertissement variés.

Et les résidentes et résidents profitent de l'environnement social sur place.

Il est néanmoins important de savoir qu'il est dans l'intérêt de tous que les personnes âgées puissent rester chez elles le plus longtemps possible. C'est toujours plus avantageux que de déménager dans un home ou toute autre institution. Dans la suite de cet article, vous découvrirez des conseils ainsi que les moyens auxiliaires susceptibles d'apporter un soutien aux personnes âgées.

Le choix de moyens auxiliaires doit impérativement prendre en compte les besoins et les préférences individuels. Il est essentiel de se faire conseiller et d'adapter les moyens auxiliaires à sa propre situation. La FSCMA offre un conseil indépendant en la matière. Mais des spécialistes de physiothérapie ou d'ergothérapie peuvent également apporter leur compétence pour obtenir le meilleur

*Photographie 1 : Un déambulateur offre stabilité et sécurité lors de la marche.*

*Photographie 2 : Un scooter électrique permet aux personnes à mobilité réduite de se déplacer en toute autonomie.*



## Consultation

Photographie 3 : Des systèmes d'appel d'urgence sont très précieux quand une personne doit demander de l'aide rapidement.

3



Photographie 4 : Les barres d'appui offrent une grande sécurité lors de l'utilisation des toilettes et des soins corporels.

4



Photographie 5 : Un siège de douche réduit le risque de chute dans la douche.

5



Photographie 6 : Une planche de bain facilite l'accès à la baignoire.

6



résultat possible. L'exposition de la FSCMA à Oensingen (SO), l'Exma VISION, permet aux personnes intéressées d'essayer de nombreux moyens auxiliaires.

### **Une mobilité autonome**

Grâce aux moyens auxiliaires, les seniors peuvent continuer à participer activement et de manière autonome à la vie quotidienne, et améliorer considérablement leur qualité de vie. Pour une personne ayant des difficultés à se déplacer à pied, un déambulateur est une aide précieuse puisqu'il sécurise la marche et prévient les chutes. Grâce aux freins, la personne se sent en sécurité même sur un terrain pentu. Pour faire ses courses de manière autonome, le déambulateur peut être équipé d'un siège et d'un panier ou d'une sacoche : les petits achats sont ainsi sécurisés et, en cas de fatigue, la personne s'assoit simplement un moment pour se reposer. Une autre possibilité pour se déplacer de manière indépendante et sûre est un scooter électrique à trois ou quatre roues.

Parfois, un fauteuil roulant est le moyen auxiliaire qui convient. Il en existe de nombreux modèles : des fauteuils roulants standards à commande manuelle aux fauteuils roulants spéciaux, comme les fauteuils élévateurs ou les modèles de voyage, en passant par les fauteuils roulants électriques pour l'intérieur et l'extérieur. Bref : il y en a pour tous les cas.

### **Des technologies en plein essor**

Les moyens auxiliaires électroniques jouent également un rôle de plus en plus important dans l'aménagement d'une vie sans barrières. Les systèmes smart home permettent de commander l'éclairage, la température, la sécurité et bien plus encore par commande vocale ou smartphone – simplement en appuyant sur un bouton et sans effort.

Un système d'appel d'urgence – sous la forme d'un bracelet, d'une chaîne et d'un appareil mobile – offre aux seniors et à leurs proches un sentiment de sécurité. En appuyant sur un bouton, les utilisateurs peuvent appeler rapidement de l'aide en cas d'urgence.

Les trackers de santé et de fitness mesurent des données médicales comme la fréquence cardiaque, le sommeil et l'activité. Les systèmes de rappel aident à ne pas oublier, entre autres, la prise de médicaments ou d'autres tâches. Les smartphones, les tablettes et les ordinateurs sont de plus en plus adaptés à l'âge et au handicap. L'agrandissement des textes en facilite la lecture. De nombreux appareils proposent des options intégrées permettant d'adapter la taille du texte, rendant ainsi les médias numériques entièrement accessibles aux personnes âgées. Elles peuvent aussi se faire lire des textes à haute voix. Il existe en outre des applications dédiées à l'entraînement de la mémoire.

### **Moyens auxiliaires à domicile**

Pour qu'une personne puisse vivre chez elle le plus longtemps possible, il est important d'aménager son environnement en conséquence. Pour éviter les chutes, il faut enlever les obstacles inutiles tels que tapis ou pots de fleurs. Les coins sombres doivent également être bien éclairés. En règle générale, moins il y en a, plus on se déplace librement et en toute sécurité entre ses quatre murs.

### **Prévenir les chutes dans la salle de bains**

Dans la salle de bains notamment où le sol peut être glissant, les poignées et barres d'appui sont très précieuses. Elles offrent un soutien et une stabilité lors de l'utilisation des toilettes, de la douche ou de la baignoire, et réduisent considérablement le risque de chutes. Des spécialistes installent les poignées de maintien. Un siège de douche, un WC-douche ou un rehausseur de WC sont d'autres aides envisageables. Une planche de bain aide à entrer et à sortir de la baignoire. Il est important que les portes des cabines de douche puissent s'ouvrir vers l'extérieur afin de pouvoir intervenir en cas d'urgence.

Des revêtements de sol antidérapants peuvent être posés dans la salle de bains, mais aussi dans le reste de l'appartement. Ils offrent une protection supplémentaire contre les glissades et les chutes.

Photographie 7: Peu encombrant, le monte-escalier à siège transporte les personnes en toute sécurité d'un étage à l'autre.



Photographie 8: Un lit avec barrières latérales et fonction de bascule permet d'y entrer et d'en sortir plus facilement.



Photographie 9: Un fauteuil releveur multifonctionnel place l'utilisateur dans la bonne position – que ce soit pour s'allonger confortablement, pour lire ou pour se relever.



Par ailleurs, que faire si l'on a besoin d'aide pour les soins corporels ? Dans les cantons, il existe des bureaux de placement pour les organisations qui proposent leurs services aux personnes âgées à un prix réduit. Plusieurs organisations d'aide et de soins à domicile proposent également un tel service – pour les soins corporels et pour le nettoyage à domicile. Si le médecin de famille prescrit une telle assistance, les caisses-maladie prendront en charge une partie des coûts. Cela vaut donc la peine de se renseigner.

### **Franchir les seuils et les marches à la maison**

L'accessibilité est la clé du bien-être des personnes âgées. Grâce à un environnement sans barrières, elles peuvent se déplacer librement et sans entraves dans leurs quatre murs.

Des rampes et des portes larges facilitent l'accès et la mobilité vers l'environnement domestique. Elles permettent aux personnes utilisant une aide à la marche ou un fauteuil roulant de se déplacer sans aide extérieure, favorisant ainsi leur autonomie et leur liberté au quotidien.

Les escaliers peuvent être facilement franchis grâce à un monte-escalier. Il en existe une gamme très variée, qu'il s'agisse d'un escalier droit ou tournant. Des mains courantes fixes sont également très précieuses. Installées des deux côtés, elles évitent les chutes et offrent une plus grande sécurité dans l'escalier.

### **Bien dormir**

Un lit surbaissé ou lit bas est un lit de soins qui s'abaisse très bas. Cela permet aux utilisateurs d'y entrer et d'en sortir plus facilement et minimise le risque de chute. Un lit avec barrières latérales protège en outre contre les chutes pendant le sommeil.

### **Des assises ultraconfortables**

Des assises ergonomiques et faciles d'accès augmentent le confort et la sécurité lors des activités quotidiennes comme manger, lire ou regarder la télévision. Elles contribuent à allonger l'autonomie

des personnes âgées et à améliorer leur qualité de vie. Il peut s'agir par exemple de fauteuils et de chaises dotés d'une aide intégrée pour se lever.

### **Petites aides efficaces de la Ligue suisse contre le rhumatisme**

La Ligue suisse contre le rhumatisme propose des moyens auxiliaires astucieux qui soulagent les articulations et permettent de travailler de manière autonome en cuisine (pour plus d'informations, voir page 17). Par exemple un ouvre-couvercle à vis. Il dispose de mâchoires dentelées qui s'adaptent à différentes tailles de couvercles. La poignée en acier inoxydable se saisit d'un poing souple. Grâce à l'effet levier, il faut nettement moins de force pour ouvrir le couvercle rotatif.

Des casseroles pleines sont vite lourdes. Grâce à une poignée mobile, une casserole est rapidement équipée d'une seconde poignée. Le poids est ainsi réparti sur les deux mains. Facile à installer, la poignée mobile s'adapte à toutes les casseroles. Un support antidérapant permet de maintenir en place les planches à découper pendant la coupe. Conseil : un tel support permet également d'économiser des forces au niveau des mains pour ouvrir des couvercles ou mélanger des ingrédients.

La Ligue suisse contre le rhumatisme propose également une planche à découper qui ne pèse que 36 grammes. Son atout pratique : sa flexibilité qui permet de faire glisser les aliments découpés dans le saladier avec les deux mains.

### **Entendre et voir**

Si, avec l'âge, l'ouïe ou la vue diminue, la communication et l'interaction sociale deviennent très difficiles. Il convient d'envisager à temps l'acquisition d'un appareil auditif. Si la demande est faite avant l'âge légal de la retraite, la personne concernée bénéficiera de la garantie des droits acquis au-delà de l'âge AVS. Cela signifie que les moyens auxiliaires financés par l'AI continueront d'être financés à l'âge AVS. Si l'appareil auditif

ne s'avère nécessaire qu'une fois l'âge AVS dépassé, une demande de contribution pourra être déposée auprès de l'AVS. C'est comme pour la correction de la vision de près: si on s'habitue tôt à des lunettes à double foyer, le changement est plus facile que si la vision de près nécessite une forte correction.

Pour les personnes souffrant de troubles de la vue, les verres grossissants facilitent considérablement la lecture de textes ou d'emballages.

### Activité physique et entraînement ciblé

L'activité physique est bénéfique pour le système immunitaire ainsi que pour la santé psychique et physique, pour un sommeil détendu et un poids stable. Un entraînement régulier permet d'améliorer la force et l'équilibre et de réduire considérablement le risque de chute.

Selon Pro Senectute, 88 000 seniors se blessent chaque année en Suisse lors d'une chute. Un entraînement ciblé de la force et de l'équilibre contribue à leur permettre de se rattraper lorsqu'ils trébuchent ou glissent. Combiné à une activité physique régulière au quotidien, cet entraînement réduit de manière avérée le risque de chute. Les entraînements de groupe dirigés par des professionnels, tels

que ceux proposés par Pro Senectute, sont particulièrement efficaces.

### Solliciter l'aide des services de consultation

Lorsqu'une personne n'est plus en mesure de s'occuper d'elle-même, son compagnon ou sa compagne rechigne bien souvent à envisager son placement dans une institution. Après de nombreuses années de vie commune, la plupart se sentent responsables de l'autre et veulent organiser cette étape eux-mêmes. Mais cela vaut la peine de solliciter l'aide de services de consultation pour le passage en institution.

### Adresses utiles

[www.spitex.ch](http://www.spitex.ch)  
[www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch)  
[www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)  
[www.fscma.ch](http://www.fscma.ch)

Photographie 10: L'effet de levier de l'ouvre-bocal permet d'ouvrir un bouchon à vis avec peu d'effort.

Source: Ligue suisse contre le rhumatisme

Photographie 11: Une poignée mobile permet de doubler la prise et de diviser l'effort.

Source: Ligue suisse contre le rhumatisme

