

Seniors et habitat



Sécurité

Prévenir les
chutes dans la
salle de bain

Mobilité

Circuler
facilement
chez soi

Confort

Garder des
repères fiables

Astuces

Les outils à
avoir dans votre
cuisine !





- Vous vous sentez bien dans votre lieu de vie parce que vous avez vos habitudes et vous avez choisi de ne pas le quitter malgré quelques difficultés à gérer une parfaite autonomie.
- Vous accompagnez et aidez une personne âgée chez elle pour le quotidien.



Suite à cette décision vous souhaitez anticiper des changements dans votre lieu de vie ou celui d'un proche pour qu'il soit mieux adapté.

Vous avez raison, car il existe des solutions conciliant sécurité et confort pour l'améliorer.

A chaque risque, sa solution utile et pratique : notamment en prévention des chutes lors de déplacements.

Vous trouverez dans ce guide tous les moyens évolutifs à mettre en place dans les meilleures conditions, pièce par pièce, tout en conservant l'identité de votre habitat.



la chambre

- P.6** Gagnez en sécurité et confort, gardez l'esthétique de votre intérieur
- P.7** Contrôlez les risques dus aux alitements prolongés



le couloir & les aides à la marche

- P.8** Déplacez vous en toute sécurité dans votre habitat
- P.9** Confortez la marche et conservez votre autonomie



le salon

- P.10** Adaptez votre assise à vos besoins de mobilité ou de maintien
- P.11** Intégrez esthétiquement votre lit sécurisé dans le salon



la salle de bain

- P.12** Maîtrisez et prévenez les risques
- P.13** Améliorez votre confort de situation



la cuisine

- P.14** Choisissez des objets astucieux et pratiques au quotidien

L'avis d'un expert



Philippe Espinasse,
Directeur Affaires Règlementaires et
Médicales, Winnicare



Mieux vieillir chez soi !

Maintenir à domicile le plus longtemps possible nos aînés est un enjeu social, affectif et économique. Sachons prévenir plutôt que guérir !

Mieux prendre soin de la personne âgée, c'est savoir évaluer ses besoins en tenant compte de ses capacités, ses déficiences, savoir détecter tous les signes précurseurs d'une perte d'autonomie, ...

Mais c'est aussi adapter son logement, pour l'aider à la réalisation des actes essentiels de la vie quotidienne, faciliter sa marche, prévenir les risques de chutes, créer du lien en favorisant aussi la vie à 2.

Au-delà des aidants, des professionnels de santé et du social, une entreprise spécialisée dans la vente et location de matériel médical saura, de par son analyse préalable, conseiller et délivrer les aides techniques les plus adaptées à l'état de santé de la personne, de ses habitudes, de son mode de vie, de son environnement humain et mobilier. Ces aides contribueront ainsi à l'amélioration de la qualité de vie des personnes. Parlez-en, elle saura vous conseiller avec pertinence.



la chambre

Gagnez en sécurité et confort,
gardez l'esthétique de votre intérieur

• Le lit médicalisé

Disposant de **2 ou 3 fonctions électriques**, c'est un lit parfaitement adapté aux besoins de confort et de sécurité. Il est équipé d'un **relève buste électrique** et du réglage de la **hauteur du lit**. Sa troisième fonction électrique permet de **relever les genoux ou les pieds**. Utilisée simultanément avec le relève buste, vous ne glissez pas au fond du lit.

Votre habitat n'est pas un hôpital !

C'est pourquoi, il existe des lits spécialement conçus pour épouser au mieux le style de votre intérieur, et être à votre goût. Des barrières en bois sont par exemple le compromis idéal !

• Le fauteuil coquille

D'une forme permettant un maintien latéral du corps, il est sécurisé et adapté aux personnes non mobiles. Il existe en manuel ou électrique pour aider au transfert.

• La chaise percée

Elle est très utile pour **réduire les déplacements et ainsi éviter les chutes**. Elle peut être roulante ou fixe, à hauteur variable, pliante, tout en ayant une esthétique s'intégrant à votre intérieur.

• Lève-personne

Cette aide destinée aux aidants familiaux ou personnel soignant permet de déplacer une personne de faible mobilité sans blesser ni l'un ni l'autre. Compacte et mobile, il se glisse facilement dans tout intérieur.



7

Contrôlez les risques dus aux alitements prolongés

Un des principaux facteurs de risque d'escarres est lié au manque de mobilité de la personne. Des solutions existent :

- **Le matelas** : Il est important d'adapter un matelas approprié au lit médicalisé afin d'éviter ce risque. Il existe quatre classes de matelas qui s'adapteront à chaque situation. Pour cela demandez conseil à votre médecin.

- **Les cales de positionnement** : Elles sont destinées aux personnes en situation d'alitement prolongé afin de leur procurer confort et sécurité.



le couloir



Déplacez vous en toute sécurité dans votre habitat

Les barres d'appui

Elles sont le point fort d'un dispositif de sécurité face aux chutes pour faciliter les déplacements sans crainte.

Il existe un large choix de formes, de longueurs et de couleurs de barres s'adaptant à votre intérieur.

8

• • • • • Au petit coin



La rehausse du WC

Elle est très pratique pour faciliter la levée.

Les barres de relevage

Elles permettent de se lever ou de s'asseoir seul.



les aides à la marche

Facilitez vous la marche
et conservez votre autonomie

La canne

Indispensable pour maintenir l'équilibre en marchant et stabiliser la pose debout. Elle peut être simple, pourvue d'une poignée ergonomique ou d'un patin tout en étant esthétique.



Le déambulateur

Une aide précieuse pour stabiliser la marche. Il est choisi selon la taille et le poids de la personne.

Le rollator

Ses 2, 3 ou 4 roues facilitent la marche en douceur et sera conseillé selon le lieu de vie : 3 roues pour un espace réduit, 4 roues pour un espace plus large ou pour l'extérieur avec la possibilité de s'asseoir.



le salon, lieu de détente

Adaptez votre assise à vos besoins de mobilité ou de maintien

- **Le fauteuil releveur**

Il facilite l'assise et la relaxation grâce à son ergonomie et l'inclinaison possible du buste et/ou des pieds. Sa fonction releveur favorisera l'aide au lever et permettra une meilleure autonomie.



Intégrez esthétiquement votre lit sécurisé

• Le lit médicalisé

Lorsqu'il n'est plus possible d'accéder à l'étage, le lit médicalisé devra s'intégrer parfois dans le salon. **Il est possible d'adapter son style à votre intérieur.** Le type de lit et de matelas doit être impérativement choisi selon vos besoins (cf p4).

Les barrières de lit

C'est un moyen de contention pour éviter les chutes pendant le sommeil. Durant la journée, les barrières en bois, en position basse, sauront se faire discrètes.

Les poignées de lit

Elles sont étudiées pour pouvoir s'extraire du lit sans difficulté.



• Le verticalisateur

Tout aussi utile pour vous comme pour le personnel soignant, gagnez en confort afin de vous lever sans effort.

la salle de bain.....

Maîtrisez et prévenez les risques par un dispositif étudié

La salle de bain nécessite une sécurité optimale car elle est propice aux chutes dues à la présence d'eau et d'humidité. Il est indispensable d'anticiper les difficultés de s'installer, de se déplacer, s'asseoir ou de se relever dans une baignoire ou une douche.



• Les chaises et tabourets

Ils assurent une stabilité et un confort à la personne. Ils permettent à l'accompagnant de lui faciliter la toilette.

• Le tapis antidérapant

Indispensable pour éviter tout glissement dans la baignoire ou la douche.



• Les barres d'appuis

Elles sont le point fort d'un dispositif de sécurité face aux chutes pour faciliter les déplacements sans crainte.



• Siège éleveur de baignoire

Ne vous privez pas d'un bon bain ! Ce siège vous permet de prendre votre bain en toute sécurité. Une télécommande règle la position d'assise plus ou moins basse selon votre confort.



• Le marche pied

Il facilite l'enjambement de la baignoire en évitant les efforts.

la cuisine



Des objets astucieux
& pratiques au quotidien

- **La pince de préhension aimantée**

Astucieuse pour attraper tout élément ou objet métallique au sol ou en hauteur.

- **Les couverts et assiettes ergonomiques**

Certains couverts lestés de poids stabilisent les tremblements pour faciliter la prise des repas sans aide. D'autres adoptent des formes plus ergonomiques.

- **L'ouvre bouteille**

Il permet d'ouvrir une bouteille sans effort.

- **Le gobelet à découpe nasale**

Ce gobelet spécialement étudié pour les personnes ayant une mobilité réduite de la nuque permet d'éviter de pencher la tête en arrière pour boire et éviter les fausses routes.



Privilégiez la mobilité
et le confort



• Le rollator

Il est équipé d'un panier fonctionnel et d'un plateau servant d'assise pour un trajet à votre rythme.



• Le fauteuil roulant

Il est le moyen de conserver liberté et vie sociale par l'autonomie de déplacement. Il sera recommandé par un médecin habilité à sa délivrance. Le fauteuil roulant est très personnel. Il doit être parfaitement adapté à la personne, à ses besoins, à son environnement.

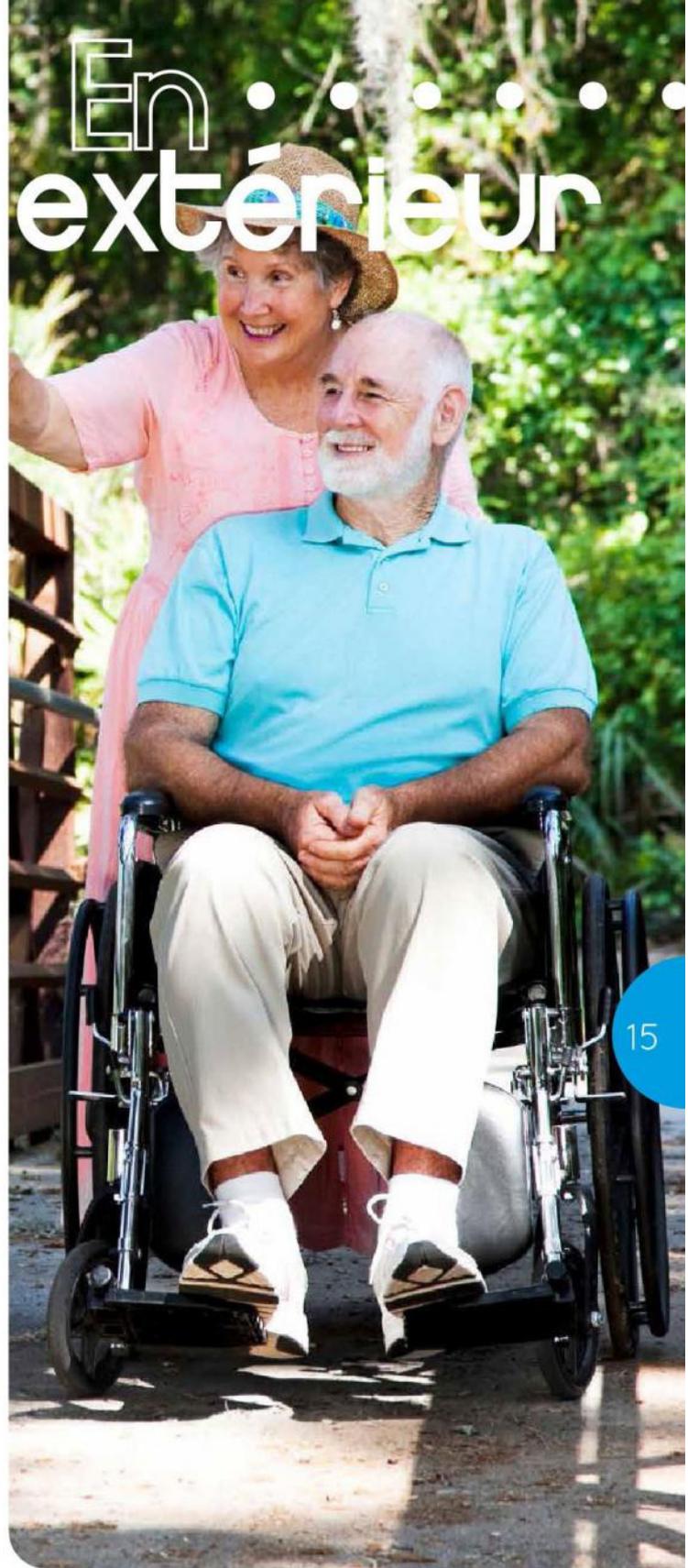
Il en existe 4 types : standard, confort, sport et électrique.

• Le coussin d'assise et dossier

Conçu pour prévenir les escarres, confortable, il doit être conforme au fauteuil choisi et adapté à la personne.

En effet les risques d'escarres sont très importants lors de l'usage d'un fauteuil roulant car un mauvais

En
extérieur



grille de confort

Une grille de confort est à votre disposition. Elle n'a pas la prétention de remplacer le diagnostic d'un médecin, mais simplement vous aider à analyser votre situation.

2 = aisément ; 1 = avec quelques difficultés ; 0 = difficilement

Je passe de ma chaise à mon fauteuil.	2	1	0
Je me déplace dans mon intérieur (salon, chambre, cuisine, étage,...).	2	1	0
Je fais ma toilette en toute autonomie.	2	1	0
Je cuisine, je me sers et je m'alimente.	2	1	0
Je me déplace à l'extérieur.	2	1	0
Je me lève de mon fauteuil et de mon lit.	2	1	0

TOTAL

- **Entre 12 et 10** : Vous êtes autonome à la fois dans votre intérieur mais également en extérieur. Si toutefois vous ressentez de petites difficultés, parlez-en avec votre médecin.
- **Entre 10 et 5** : Vous avez quelques difficultés pour certains déplacements, mais pas d'inquiétudes, des solutions existent, parlez-en avec votre médecin.
- **Entre 5 et 0** : Vous éprouvez de fortes difficultés dans vos déplacements : parlez-en avec votre médecin et simplifiez vous la vie en équipant votre intérieur avec des solutions adaptées.

ACCÈS SANTÉ +

Vente et location de matériel médical

quelles démarches ?

Je souhaite adapter mon environnement à ma situation ou aider l'un de mes proches à le faire en privilégiant sécurité et confort.

● ● ● Comment procéder, comment choisir ?

1. **J'évalue mes besoins** à l'aide de la grille de confort ci-contre
2. J'en parle à **mon médecin** qui connaît bien ma situation
3. Je contacte Accès Santé + au **05 63 27 77 46**
4. **Un conseiller Accès Santé + se déplace** à mon domicile pour adapter le matériel dans le respect de la prescription en fonction de mon espace et mes besoins.

les services ACCÈS SANTÉ +

Vente et location de matériel médical

A votre demande nous nous déplaçons pour évaluer vos besoins selon des critères objectifs de sécurité et de bien-être puis nous vous proposons une configuration adaptée à votre environnement.

 **Conseil, diagnostic, évaluation GRATUITE à domicile**

 **Vente ou location** de matériels, avec une formation des utilisateurs et de ses ayants droits/aidants familiaux

 **Livraison à domicile,** installation et conseils d'utilisation des produits

 **Prise en charge administrative** du dossier avec les partenaires santé sans avance de frais.

 **Suivi et contrôle réguliers** du matériel loué, service 7j/7 en cas de panne.

 **Showroom** de nos produits.

ACCÈS SANTÉ +
05 63 27 77 46

Adresse Commerciale
Showroom
17 ZA MOUSCANE
82700 MONTECH

Siège Social
46 Rue Léo Lagrange
82000 MONTAUBAN

 **accès sante plus**

numéros utiles

Mon médecin

Mon infirmière

Mon laboratoire d'analyses

Accès Santé +

05 63 27 77 46

Samu

15

Pompiers

18

Police

17

Appel d'urgence européen

112

SOS médecins

3624

Croix rouge écoute

0 800 858 858

Samu Social

115

Violence conjugale

3919

Allô escroquerie

0 811 02 02 17

Perte/vol chéquier

08 92 68 32 08

Perte/vol carte bleue

08 92 70 57 05

Sites partenaires

www.maia82.fr

www.les-menus-services.com

mémo

Mon conseiller **Accès Santé +** viendra le

à h

ACCÈS SANTÉ +

Vente et location de matériel médical

ACCÈS SANTÉ PLUS

17 ZA MOUSCANE - 82700 MONTECH

Tél : 05 63 27 77 46

acces-sante-plus@orange.fr

 [acces sante plus](https://www.facebook.com/acces.sante.plus)



Découvrez nos autres services en magasin et sur
www.acces-sante-plus.fr