



Aménager le domicile

Adapter le domicile à la personne malade, c'est veiller à sa sécurité dans toutes les pièces. C'est également rendre son quotidien le plus simple et le plus stable possible.

Une baisse des facultés

Plus la maladie avance, plus les facultés de la personne malade diminuent. Cela est particulièrement vrai au niveau de :

- L'équilibre
- La vue
- La marche
- La mémoire.

Faire du domicile un endroit sûr

La sécurité de la personne malade est votre premier souci. Pour la garantir, vous pouvez anticiper les difficultés et accidents potentiels et réaliser des modifications au domicile de la personne malade. Sans vous lancer dans des travaux coûteux, de simples aménagements peuvent suffire :

- **Un bon éclairage** : plus il y a de sources lumineuses dans une pièce, moins il y a d'ombres susceptibles de générer de l'angoisse... et moins on risque de se prendre les pieds dans le tapis ! Avant d'acheter de nouvelles sources lumineuses, vous pouvez essayer de les déplacer ou de dépoussiérer les ampoules.
- **Des sols dégagés** : il est préférable d'ôter ou de fixer les tapis avec de l'adhésif double face et de ne rien laisser trainer (journaux, fils...).
- **Des passages et couloirs larges** : cela facilite les déplacements, surtout si votre proche utilise un déambulateur
- **Un univers épuré** : attention aux revêtements de sol, aux papiers peints ou au linge de maison à motifs, ils peuvent déstabiliser le malade d'Alzheimer et l'angoisser. Nous vous conseillons d'opter pour de l'uni et des couleurs douces.
- **Une ambiance sonore calme** : comme les motifs, une surcharge sonore (musique, conversations, radio, télévision...) peut aussi provoquer des crises d'angoisse.
- **Des escaliers sécurisés** : une rambarde sur laquelle s'appuyer, des revêtements antidérapant sur les marches, des barrières pour bloquer l'accès en haut et en bas sont autant de possibilité de rendre les escaliers plus sûrs.



La maison pièce par pièce

La cuisine : pour éviter brûlures et coupures, vous pouvez mettre hors tension tous les appareils de cuisson (si besoin, enlevez-en les boutons !) et placer hors de portée les ustensiles coupants (couteaux, ciseaux...).

La chambre : bien éclairée elle permettra de lutter contre les angoisses du coucher. Et pourquoi ne pas utiliser une veilleuse si besoin ? En cas de réveil nocturne, un « lit Alzheimer » (remboursé sur prescription médicale) qui se baisse afin de faciliter la sortie du lit pourra être utile.

La salle de bain : lieu de grands dangers : glissades, brûlure, enfermement, vous avez heureusement toute une gamme d'outils pour les éviter : autocollants anti-glissades, tapis antidérapants, poignées, mitigeurs. Nous vous conseillons de vérifier systématiquement la température de l'eau et que la personne ne peut s'enfermer de l'intérieur.

and to

Simplifier la vie quotidienne

La personne malade est facilement distraite et désorientée lorsque les choses sont trop complexes. Faites en sorte de mettre à sa portée les objets dont elle a besoin et limitez-vous aux seuls objets utiles.

Préserver les habitudes et les repères

Vous savez que des changements sont nécessaires pour adapter le domicile mais vous savez aussi que tout changement peut être source d'anxiété pour la personne malade. Cela paraît insoluble comme équation ! Nous vous conseillons de réaliser un changement après l'autre en l'expliquant à votre proche et en vérifiant qu'il l'a bien accepté avant d'en engager un deuxième. Cette démarche progressive vous apportera à tous deux le confort et la sérénité.



"All published materials described in intellectual outputs section will be licensed under Creative Common Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International, allowing to remix, tweak, and build upon the work non-commercially, and to distribute derivative works only under the same license". 2017/01