

# Se faciliter la vie préserve l'autonomie



La majorité des personnes âgées souhaitent rester le plus longtemps possible autonomes chez elles. Pour cela, des travaux peuvent être réalisés. Des aides à l'amélioration de votre habitat existent. Toutefois, il faut aussi être vigilant sur l'agencement de votre habitation. Bien vivre au quotidien quand on vieillit, cela signifie également limiter les risques.

Voici quelques conseils pour éviter les pièges :

## Dans votre logement :

- Dégager l'entrée de tout obstacle.
- Supprimer les dessertes ou tout autre meuble à roulettes qui, au lieu de constituer des points d'appui, se dérobent lorsqu'on s'y appuie.
- Veiller à ce que la boîte-à-lettres soit facilement accessible.
- Éviter de laisser des fils électriques au sol.
- Ne pas avoir un logement encombré.
- Accéder au rangement sans avoir à monter sur un tabouret, un escabeau ou une chaise.
- Enlever les tapis, pour éviter les chutes.
- L'éclairage doit être suffisant afin de ne pas laisser de zones d'ombres. Des lampes pas chères à détection de mouvement peuvent être installées près d'un escalier, d'une entrée. Plus besoin de chercher l'interrupteur et c'est fort pratique aussi quand vous avez les mains pleines.
- Utiliser une balayette avec un long manche.
- Préparer un semainier et laisser les ordonnances de votre médecin à proximité.
- Afin de prévenir les risques d'incendie, tous les logements devront être équipés d'au moins un détecteur de fumée normalisé au plus tard le 8 mars 2015.
- Il existe aussi des détecteurs de gaz naturel (indispensables pour les logements raccordés au gaz de ville et équipés de chaudière à gaz, chauffe-eau à gaz, poêles, cuisinières à gaz) mais aussi des détecteurs de monoxyde de carbone (c'est un gaz incolore et inodore). Sa présence résulte d'une combustion incomplète, et ce, quel que soit le combustible utilisé : bois, butane, charbon, essence, fuel, gaz naturel, pétrole, propane. Il se diffuse très vite dans l'environnement.
- Mettre des nez de marche dans les escaliers.

## Dans votre salle-de-bains :

- Installer des barres d'appui murales bien solides et adaptées près de votre douche, de votre baignoire et WC.
- Équiper votre douche d'un tabouret pour limiter la position debout.
- Prévoir un revêtement antidérapant au fond de votre baignoire ou douche.
- Empêcher la projection au sol de l'eau grâce à un rideau afin d'éviter les sols glissants.
- Installer un miroir assez grand pour se voir debout mais aussi assis.
- Préférer les mitigeurs pour éviter de vous ébouillanter. C'est la meilleure façon de programmer l'eau à la bonne température et d'éviter les risques de brûlures.
- Faire l'inventaire de votre pharmacie régulièrement et rapporter à votre pharmacie les médicaments ayant des dates périmées.
- Installer des WC à la bonne hauteur, si possible suspendus.

## Dans votre chambre :

- Éviter les descentes de lit se trouvant au sol et provoquant parfois des chutes.
- Disposer d'un autre combiné téléphonique près de votre lit avec un accès facile et des numéros en mémoire (famille, médecin, pharmacie, SAMU, pompiers...)
- Avoir un interrupteur accessible de votre lit.
- Privilégier une chambre au rez-de-chaussée.
- Remplacer un lit trop haut ou trop bas.

Pour votre sécurité, il faut tenir compte de votre logement mais aussi des **parties communes**. Mettez-vous en contact avec votre syndic afin qu'il fasse réaliser les équipements nécessaires (rampes, barre d'appui dans les ascenseurs...) J'espère que tous ces petits conseils vous aideront et vous rassureront dans votre quotidien.

Je profite de cet article pour vous souhaiter à toutes et à tous une bonne année et surtout une bonne santé pour l'année 2015 qui s'amorce.

Delphine

Pour combattre activement la solitude des personnes âgées, le RSI a signé une convention avec l'association « Au bout du fil », au bénéfice de ses assurés, par une participation financière, pour que les appels des indépendants retraités soient gratuits.



Ces échanges téléphoniques contribuent à maintenir un lien social avec des personnes esseulées et en manque de communication. Les appels "auboutdufil" peuvent avoir lieu chaque jour entre 8h et 22h.

### Si vous êtes intéressés, voici l'adresse :

22 rue de la Saïda - 75015 Paris  
Site internet : [www.auboutdufil.org](http://www.auboutdufil.org).