

Les gestes barrières



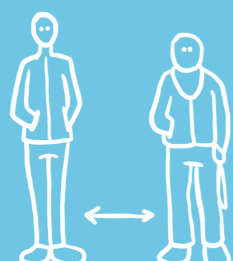
- Se laver les mains très régulièrement



- Tousser ou éternuer dans son coude



- Utiliser des mouchoirs à usage unique



- Se tenir à 1 mètre les uns des autres



- Porter un masque quand cette distance d'un mètre ne peut pas être respectée



- Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

Il est important de ...

- Manger et boire régulièrement et de garder une alimentation équilibrée
- Bien suivre les indications du médecin : respecter les doses et fréquences de prise de ses médicaments

Pour plus d'informations

- Votre contact Adaptia : Constance Le Blan : 06 68 35 48 16

Vous pouvez aussi prendre contact avec le Centre Communal D'Action Sociale (CCAS) le plus proche de chez vous, le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC), la maison de l'autonomie, la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH), votre caisse de retraite, la CNAV

LIVRET DE PREVENTION pour bien vieillir dans son logement

Adaptia

Introduction : pourquoi ce livret, par qui

Adaptia vous donne des conseils pour aménager votre logement en préconisant du matériel adapté à vos besoins et/ou des travaux, afin d'améliorer votre vie au quotidien. Ces préconisations au service de l'autonomie et du confort à domicile sont établies par des ergothérapeutes diplômés d'Etat

Ce livret a été réalisé en partenariat avec Emmaüs Habitat

Conseils généraux sur la prévention des chutes

Nous avons conçu ce livret pour vous apporter des conseils favorisant le confort et la sécurité dans votre domicile



CONSEIL 1
avoir un bon éclairage



CONSEIL 2
être bien chaussé



CONSEIL 3
faciliter la circulation dans le logement



CONSEIL 4
fixer les fils électriques



CONSEIL 5
supprimer les meubles branlants

«Je n'arrive pas à l'attraper !»

Installez vos étagères et placards entre 50 cm et 1,50 m

«Je prends appui à la cuvette ou à la poignée de la porte pour me relever»

Mettez une cuvette surélevée et fixez une barre d'appui

«J'ai du mal à me baisser pour mettre mes chaussettes»

Utilisez du matériel adapté pour vous habiller

«Dans mon lit, j'ai des difficultés pour me mouvoir et me relever»

Installez une barre sur le côté du lit

«Je prends appui au mitigeur ou au support de douchette pour entrer dans ma douche»

Fixez des barres d'appui pour faciliter et sécuriser les transferts

«J'ai du mal à ouvrir et fermer le robinet»

Limitez les risques de brûlures en installant un mitigeur à levier

«Parfois j'oublie d'éteindre le gaz...»

Installez plutôt des plaques à induction ou vitrocéramique

«Il m'arrive de perdre l'équilibre quand je transporte mon repas»

Utilisez une desserte sur roulettes

«Je n'arrive plus à fermer/ouvrir mes volets»

Installez des volets électriques ou des rideaux occultants plus faciles à manipuler

«C'est vrai qu'il y a beaucoup d'objets...»

Évitez d'encombrer les espaces de circulation

«La nuit, je m'appuie au mur pour aller jusqu'aux toilettes»

Installez un système lumineux à détection de mouvements pour sécuriser les déplacements nocturnes

La prévention dans mon logement

«Je dois m'y prendre à plusieurs fois pour me relever du canapé»

Rehaussez le canapé avec des pieds surélevateurs

«Je me suis déjà pris les pieds dans le coin du tapis»

Fixez les tapis avec des antidérapants

«Si je tombe je ne pourrai prévenir personne»

Prenez un système de téléassistance pour appeler de l'aide en cas de besoin

«Je n'allume pas toujours la lumière car l'interrupteur est de l'autre côté»

Éclairez les pièces avec des plafonniers et des lampes en utilisant des va-et-vient ou des télécommandes

«Je ne me sens pas en sécurité au moment d'enjamber la baignoire»

Utilisez une planche de bain ou un siège pivotant pour entrer/sortir en position assise et installez un système anti-dérapant dans le fond

«J'ai déjà glissé sur le sol en sortant de ma douche»

Positionnez un tapis antidérapant

«J'ai du mal à rester debout»

Ayez une chaise à proximité

«J'ai du mal à me baisser pour ramasser les objets qui sont tombés au sol»

Utilisez une pince à long manche

