

Adapter le logement

En adaptant leur cadre de vie à la situation, on peut améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de démence. Elles gardent leur autonomie et peuvent rester à la maison plus longtemps.

Dans un environnement simplifié, où les différentes pièces et les objets sont facilement identifiables, les risques d'accidents et de chutes sont réduits au maximum. Cela permet aussi de décharger les proches. Des moyens simples permettent souvent de réaliser des améliorations significatives.

La plupart des personnes atteintes de démence et leurs proches souhaitent continuer à vivre ensemble à la maison le plus longtemps possible. C'est un défi important, notamment parce que certaines capacités cognitives – la mémoire, la pensée logique, la reconnaissance d'objets ou l'orientation dans l'espace et dans le temps – sont détériorées par la maladie. L'autonomie dans la vie quotidienne s'en trouve diminuée: les malades perdent leurs repères et sont plus vite à la limite de leurs capacités, ils ont de la peine à apprendre de nouvelles choses ou perçoivent différemment des objets ou événements. Ces conséquences de la maladie peuvent créer des situations à risque. Lorsqu'un diagnostic de démence est posé, il importe de réfléchir à la façon d'aménager au mieux l'environnement de la personne concernée, afin qu'elle puisse rester le plus longtemps possible chez elle, en s'y sentant bien.

Réflexions fondamentales

Avant d'envisager de nouvelles acquisitions ou d'importants changements, prenez le temps de faire ces quelques réflexions fondamentales:

- Quelles sont les sources de danger pour la personne concernée ou son entourage? Cette question prioritaire devrait guider toutes les réflexions.
- De quoi la personne malade a-t-elle besoin pour être en mesure d'accomplir le plus longtemps possible ce qu'elle peut et souhaite encore faire?

- Quels sont les aménagements importants, lesquels le sont moins?
- Que peut-on réaliser soi-même, dans quel domaine a-t-on besoin d'aide, de moyens auxiliaires ou d'un soutien financier? Des adresses utiles pour trouver du conseil sont indiquées ci-dessous.
- Quels changements importants – p. ex. une nouvelle répartition des pièces – faut-il faire au stade précoce de la maladie quand le malade peut encore s'y habituer?
- Éviter de faire trop de changements à la fois. Trop de nouveautés créent de l'insécurité chez le malade, voire un rejet.
- Prendre du temps. Une période d'essai permet à la personne concernée de s'habituer au changement.
- Faire preuve de souplesse. Les capacités de la personne changent avec l'évolution de la maladie. Ce qui fonctionne bien à un moment donné peut provoquer des difficultés un autre jour.
- Penser aussi à soi! Essayer de réserver une pièce pour soi, pour pouvoir se retirer et être seul et se détendre. Une pièce qu'on peut fermer à clé et qu'il n'est pas nécessaire d'adapter aux besoins du malade.

Comment optimiser l'aménagement du logement : Quelques conseils utiles

Il n'y a pas de règles fixes en matière d'adaptation du logement. Il convient d'entreprendre les changements en fonction des capacités et des besoins actuels de la personne malade; ils doivent lui permettre de se déplacer de façon plus sûre, de mieux se débrouiller dans la vie quotidienne et de ne plus être confrontée en permanence à des situations d'échec. Le souci d'améliorer le confort de vie actuel de la personne touchée doit guider le choix des mesures appliquées.

Simplifier l'environnement, faciliter l'orientation

Les personnes atteintes de démence s'orientent plus facilement dans un environnement clairement structuré. Simplifiez l'agencement du logement, aménagez des repères clairs, tout en créant une atmosphère agréable et stimulante.

- Simplifiez l'ameublement et supprimez les obstacles. Laissez toutefois les objets qui facilitent l'orientation, p.ex. un porte-parapluie à la porte d'entrée.
- Facilitez l'identification du logement : à l'extérieur, personnalisez la porte d'entrée avec un objet personnel ou apposez une plaque bien lisible. A l'intérieur, désignez les pièces en collant des panneaux ou images [pictogrammes] sur les portes. Vous pouvez aussi les laisser ouvertes ou même les enlever.
- Facilitez aussi les déplacements nocturnes. Installez un détecteur de mouvement qui déclenche automatiquement l'éclairage sur le passage de la chambre à coucher aux toilettes. Equipez les prises électriques de veilleuses, comme cela se fait dans les chambres d'enfants.

- Réduisez le nombre d'objets, en laissant en place les objets familiers auxquels la personne malade tient, afin de maintenir une atmosphère agréable et stimulante.
- Faites en sorte que tout soit facile à trouver. Munissez les portes d'armoires de dessins, de textes décrivant le contenu – ou enlevez-les. Placez les objets et habits d'usage courant bien en vue.
- Favorisez l'orientation dans le temps. Trouvez le type de calendrier qui convient le mieux à la personne pour savoir le jour et la date. Notez-y les rendez-vous et activités de la journée. Les horloges avec affichage du jour de la semaine en toutes lettres constituent aussi un aide-mémoire pratique.
- Chez les malades vivant seuls, un cahier de transmission de messages, placé bien en vue au salon ou à la cuisine, permet à toutes les personnes contribuant aux soins et à l'accompagnement d'y consigner leurs notes.
- Créez une atmosphère calme, en limitant les stimulations acoustiques. Moquettes, rideaux et canapés permettent d'atténuer le bruit. Baissez le volume de la radio et de la télévision.

Améliorer la perception, prévenir la confusion

Une personne atteinte de démence peut percevoir différemment son environnement habituel. Ainsi, des motifs décoratifs chargés peuvent la troubler, un mauvais éclairage et des zones d'ombres susciter des illusions d'optique, les objets aux couleurs peu contrastées manquer de visibilité. Règle d'or à appliquer dans ce cas également : un appartement lumineux et clairement structuré augmente la sécurité et l'autonomie de la personne malade.

- N'économisez pas sur l'éclairage. Les personnes âgées ont besoin de nettement plus de lumière que les jeunes, pour la même capacité de vision. La lumière exerce par ailleurs un effet positif sur l'humeur de la personne.
- Évitez des éclairages qui éblouissent ou qui créent des zones d'ombre. Les ombres peuvent provoquer des illusions d'optique chez le malade: il pourrait les prendre pour une autre personne, par exemple un intrus. Aussi, privilégiez un éclairage composé de plusieurs sources de lumière indirecte.
- Attirez l'attention sur les objets importants en les faisant contraster avec le reste: une lunette de WC ou un verre à dents en couleur sont plus aisément reconnaissables.
- Des motifs voyants, tels que des fleurs sur une tapisserie ou une nappe, peuvent être une source de confusion. Les petits objets posés sur un fond à motifs sont plus difficiles à voir et à reconnaître.
- Le revêtement des sols peut provoquer des illusions d'optique. Des tâches foncées ou des ombres portées peuvent par exemple être prises pour des trous. Une large bande ou rayure sera éventuellement confondue avec un seuil de porte ou une marche d'escalier. Un sol miroitant risque d'être perçu comme une surface mouillée ou verglacée.
- Les grandes surfaces vitrées peuvent ne pas être perçues par la personne malade. Pour l'éviter, collez des croisillons ou d'autres motifs sur les fenêtres. Ou cachez-les avec des rideaux fins.
- Le malade peut prendre son propre reflet pour une autre personne. Décrochez les miroirs ou tirez les rideaux des fenêtres le soir.

Faciliter la mobilité de la personne malade en supprimant les dangers

À certains stades de la maladie, les personnes atteintes de démence ont un grand besoin de marcher.

Il est donc important de faciliter leur mobilité et de rendre leurs déplacements aussi sûrs que possibles.

- Prévenez les chutes en supprimant les risques de trébuchement. Supprimez les seuils de porte ou aplanissez-les, dissimulez les câbles, enlevez les meubles bas et fixez les bords des tapis. Évitez les risques de glissade, en particulier dans la salle de bains.
- Des poignées ou barres d'appui peuvent s'avérer très utiles à certains endroits, p. ex. à côté des toilettes, dans la douche et la baignoire.
- Les escaliers présentent un risque de chute accru. Des bandes lumineuses ou contrastantes collées sur le bord des marches attirent l'œil. Des mains courantes fixées des deux côtés des escaliers, débutant avant la première marche et finissant après la dernière, augmentent la sécurité. Veillez en outre à bien éclairer les escaliers.
- À un stade précoce de la maladie, on peut envisager une nouvelle répartition des pièces ou un changement d'étage en vue de faciliter les déplacements et de les rendre plus sûrs.

Identifier les sources de danger et les éliminer

Veillez à assurer la sécurité de la personne malade et de personnes autour d'elle. Le danger naît surtout lorsque la personne ne sait plus comment utiliser correctement certains objets, ni à quoi ils servent. Cependant, demandez-vous toujours si vous n'entravez pas plus que nécessaire la liberté de la personne atteinte de démence!

- Placez les objets dangereux hors de sa portée. À un stade avancé de la maladie, les personnes concernées peuvent confondre des objets courants et des liquides avec des aliments. Peuvent notamment être dangereux: les médicaments, les lessives et détergents, les insecticides et pesticides ainsi que les plantes d'appartement toxiques.

- Prévenez les risques d'incendies et de brûlures souvent liés au fait que la personne malade oublie d'éteindre des appareils tels que la cuisinière ou le fer à repasser. Informez-vous sur les appareils électriques dotés de systèmes de sécurité (voir plus bas). Attention au danger que représentent les bougies, cigares et cigarettes.
- Des installations sanitaires adéquates peuvent éviter des inondations ou des brûlures causées par l'eau bouillante. Informez-vous sur les mesures à prendre (voir plus bas).
- Demandez-vous si la personne malade court un danger lorsqu'elle quitte son domicile. Renseignez-vous sur la meilleure façon de sécuriser la porte d'entrée, celle du balcon et éventuellement les fenêtres (voir plus bas).
- Évitez que la personne malade puisse s'enfermer ou faites en sorte que les pièces fermant à clé puissent toujours être ouvertes de l'extérieur. Cette précaution est particulièrement importante lorsqu'il s'agit de personnes atteintes de démence vivant seules.

Se prémunir contre l'imprévu

Même en prenant toutes les précautions, l'éventualité d'une situation d'urgence ne peut jamais être tout à fait écartée. Y préparez-vous donc mentalement pour savoir réagir au mieux le cas échéant.

- Notez de façon bien visible tous les numéros utiles en cas d'urgence: la personne de référence, le médecin, la police, les pompiers, le service d'aide et de soins à domicile, l'institut toxicologique, des proches et des voisins.
- Pour les personnes atteintes de démence vivant seules, déposez une clé chez des voisins.

S'informer plus en détail

Cette fiche d'information fournit des indications générales sur des adaptations possibles.

- L'aide-mémoire en annexe donne des points de repère en abordant différents aspects. Les adaptations entreprises doivent toujours tenir compte de la situation individuelle.
- Il existe de nombreux moyens auxiliaires permettant de faciliter la vie au quotidien de la personne atteinte de démence et de ses proches. Pour vous renseigner, adressez-vous aux professionnels du service d'aide et de soins à domicile ou à un(e) ergothérapeute. Notez que, pour des aménagements durables dans un logement en location, le bailleur doit être consulté et donner son accord avant les travaux.

Informations plus spécifiques:

Service de consultation cantonal du centre spécialisé suisse Architecture sans obstacles (liste sur: architecturesansobstacles.ch)

Vous avez besoin d'un conseil personnalisé et adapté à votre situation individuelle?

Les conseillères spécialisées du Téléphone Alzheimer répondent à toutes vos questions touchant à la démence.

Téléphone Alzheimer : 058 058 80 00

lundi à vendredi : 8–12 h et 13.30–17 h

Les 21 sections cantonales d'Alzheimer Suisse sont là pour vous dans votre région. Pour nous contacter : alz.ch.

Impressum

Rédaction et éditrice:
Alzheimer Suisse

Conseil scientifique:

Iris Perle, infirmière en psychiatrie

Felix Bohn, architecte EPFZ, ergothérapeute, gérontologue

Adapter le logement : aide-mémoire

Il n'est pas forcément nécessaire ni utile de mettre en œuvre toutes les mesures présentées ci-après. Pour un conseil individuel, adressez-vous au service d'aide et de soins à domicile ou à un(e) ergothérapeute.

Assurer la sécurité

Prévenir les chutes, faciliter l'orientation

- Bien fixer tapis et moquettes, ou les enlever.
- Aplanir les seuils de porte si possible.
- Rendre les marches des escaliers antidérapantes.
- Installer des mains courantes stables des deux côtés des escaliers.
- Appliquer ou peindre des bandes de couleurs contrastantes sur le bord des marches.
- Poser un portail sécurisé en haut et en bas de l'escalier.
- Installer un bon éclairage dans toutes les pièces.
- Installer des détecteurs de mouvement déclenchant automatiquement l'éclairage.
- Fixer ou dissimuler les câbles et les fils de téléphone sous les tapis ou le long des murs.
- Régler l'éclairage automatique des escaliers pour qu'il reste allumé suffisamment longtemps.
- S'assurer que toutes les surfaces et portes en verre soient incassables, les pourvoir de marquages bien visibles; si nécessaire, y apposer un film de protection contre les éclats.
- Fixer au mur les étagères susceptibles de basculer, remplacer les lampes sur pied par des appliques.
- Tables et chaises stables peuvent servir d'appui.
- Éviter les vêtements ou pantalons trop longs qui risquent de faire trébucher la personne malade.
- Placer des écriteaux ou des images sur la porte d'entrée et les portes des différentes pièces.

Salle de bains

- Veiller à ce que la porte puisse toujours être ouverte de l'extérieur ou enlever la clé.
- Fixer correctement le tapis de bain ou l'enlever.

- Installer des barres d'appui ou des poignées dans la douche, la baignoire et près des toilettes.
- Poser des bandes antidérapantes dans et devant la baignoire et la douche.
- Placer un siège en plastique dans la douche ou installer une planche de bain.
- Rehausser le siège des toilettes.
- Garantir une liberté de mouvement suffisante (p. ex. pour une chaise roulante).
- Privilégier le rasage à sec avec un rasoir électrique.
- Bien fixer les porte-serviettes et les étagères.
- Utiliser des verres à dents en plastique.

Cuisine

- Équiper la cuisinière d'un dispositif d'arrêt automatique ou d'un détecteur de gaz.
- Baisser la température du thermostat du chauffe-eau.
- Dans les immeubles locatifs, régler si possible la température au niveau de la robinetterie.
- Lors de risque de débordement enlever le bouchon de l'écoulement.
- Se procurer des ustensiles adéquats, p. ex. couverts ergonomiques, sets de table antidérapants, nappes cirées, vaisselle incassable, tasse à bec, etc.

Appareils techniques

- Continuer si possible à utiliser (en les adaptant) les appareils familiers à la personne malade.
- Se procurer des appareils électriques munis d'interrupteurs en cas de surchauffe.
- Installer des interrupteurs d'éclairage de bonne dimension, faciles à utiliser.
- Se procurer un téléphone à grandes touches.
- Se procurer un téléphone avec des touches de composition rapide, afin d'y programmer les numéros pour les situations d'urgence.
- Brancher les appareils électriques sur une prise multiple avec bouton coupe-circuit principal.
- Placer les principaux appareils ménagers à hauteur des yeux.

De nombreux éléments de cette liste ont été repris d'une publication aimablement mise à disposition par l'association Spitex Schaffhouse.

- Équiper les prises électriques d'une sécurité enfants ou d'un disjoncteur différentiel.

Protection contre les incendies et les substances dangereuses

- Conserver en lieu sûr briquets, allumettes, bougies et cigarettes.
- Installer des détecteurs de fumée.
- Conserver hors de portée les substances dangereuses telles que détergents, insecticides, médicaments, etc.
- Éliminer les plantes d'ornement toxiques.

Fugues

- Installer un système d'avertissement ou d'alarme à la porte d'entrée (p. ex. un carillon) ou une serrure compliquée.
- Pour éviter de susciter l'idée de partir, ranger hors de vue par exemple la canne et le chapeau. Dissimuler la porte d'entrée (rideau).
- Équiper les fenêtres de poignées verrouillables.
- Marquer les vêtements de la personne malade à son nom ou faire en sorte qu'elle porte sur elle son nom et son adresse (p. ex. dans un médaillon ou sur un bracelet).
- Conserver suffisamment de photos récentes de la personne malade pour faciliter les recherches en cas de disparition.
- Équiper la personne d'un système de localisation (GPS).

Être bien préparé en cas d'urgence

- Donner aux voisins un jeu de clés de l'appartement afin qu'ils puissent apporter leur aide.
- Établir une marche à suivre pour le cas où le proche soignant principal doit s'absenter.
- Rassembler dans ce document les informations importantes, telles que numéros de téléphone et adresses, déroulement habituel d'une journée, problèmes d'incontinence, habitudes alimentaires, heures du coucher et des siestes, autres habitudes, médicaments et préférences.
- S'assurer que le numéro de l'immeuble est bien visible afin que les secours puissent le repérer.

- Conserver les clés importantes (voiture, logement) hors de portée de la personne malade.

Séjour et chambre à coucher

Aménagement confortable et pratique

Dans l'appartement ou à un nouveau domicile (p. ex. suite à un déménagement), conserver quelques objets familiers tels que :

- tableaux et photos souvenir
- horloge au tic-tac bien audible et qui sonne les heures
- canapé, fauteuil ou coussin favori
- radio ou lecteur CD
- téléviseur, bibliothèque, bibelots
- journaux et magazines
- plantes préférées, rideaux familiers

Séjour et chambre à coucher devraient :

- se situer à proximité du lieu de vie du reste de la famille afin d'éviter l'isolement
- se trouver au même étage que les autres membres de la famille tout en étant au calme
- être à proximité immédiate des toilettes et de la salle de bains
- être lumineux, mais protégés d'un ensoleillement direct
- avoir une température agréable et être bien aérés.

Pensez à disposer près du lit :

- une table de nuit avec un tiroir pour y ranger lunettes, mouchoirs, miroir, clochette ou sonnette, interphone ou téléphone
- une lampe de lecture équipée d'un variateur pour l'éclairage nocturne
- une table d'appoint pour le matériel de soins
- une poubelle
- un urinal ou une chaise percée
- cannes ou chaise roulante, facilement atteignables.