

ÉVALUATION DE L'ENVIRONNEMENT DE VOTRE PROCHE

L'environnement dans lequel votre proche évolue au quotidien exerce une influence directe sur son autonomie et sa mobilité, surtout en fin de vie. Alors, il est capital de s'interroger dès que possible sur les adaptations à réaliser au sein de son domicile pour qu'il puisse y rester le plus longtemps possible, et cela, en sécurité.

Voici quelques observations à réaliser pour évaluer si l'environnement de votre proche est toujours adapté à sa situation ou s'il faut anticiper une éventuelle perte d'autonomie.

■ Le type de logement

1. Votre proche vit-il en appartement ou en maison ?

2. S'il vit en appartement :

a. Y a-t-il un ascenseur ?

- ☐ Oui
- ☐ Non ► *Cette situation peut représenter un risque pour votre proche et l'isoler s'il perd complètement son autonomie.*

b. Peut-il laisser entrer une personne en fauteuil roulant ?

- ☐ Oui
- ☐ Non ► *Cette situation pourrait précipiter un hébergement en établissement de soin pour que votre proche puisse évoluer dans un environnement adapté à sa condition physique.*

c. Y a-t-il des rampes d'accès à l'entrée du bâtiment ?

- ☐ Oui
- ☐ Non ► *Cette situation peut représenter un risque pour votre proche et l'isoler s'il perd complètement son autonomie.*

3. Quel que soit son lieu de vie :

a. Y a-t-il des marches dans son domicile ?

- ☐ Oui ► *Une mise à niveau ou l'installation de rampes pourrait être envisagée pour éviter un déménagement.*
- ☐ Non

b. Les portes sont-elles assez larges pour laisser passer un déambulateur ? Un fauteuil roulant ?

- ☐ Oui
- ☐ Non ► *Cette situation pourrait précipiter un hébergement en établissement de soin pour que votre proche puisse évoluer dans un environnement adapté à sa condition physique.*

c. Votre proche dispose-t-il d'une chambre et d'une salle de bains au rez-de-chaussée ou a-t-il moyen d'aménager une chambre si besoin ?

- ☐ Oui
- ☐ Non ► *Cette situation pourrait précipiter un hébergement en établissement de soin s'il ne peut plus monter les escaliers pour accéder à sa salle de bains et/ou sa chambre.*

■ L'aménagement intérieur

1. Y a-t-il des tapis ?

- ☐ Oui ► *Le risque de chute augmente.*
- ☐ Non

2. Les passages sont-ils encombrés de meubles ?

- ☐ Oui ► *Les meubles peuvent lui servir d'appui lorsqu'il marche, mais aussi représenter un risque de chute s'il se cogne dedans ou s'il ne peut pas passer avec son fauteuil ou son déambulateur.*
- ☐ Non

3. Y a-t-il des fils au sol ?

- ☐ Oui ► *Le risque de chute augmente.*
- ☐ Non

4. Les objets dont il a besoin au quotidien sont-ils à portée de main ?

- ☐ Oui
- ☐ Non ► *Votre proche risque d'effectuer des efforts supplémentaires pour les atteindre voire se mettre en danger (monter sur une chaise, se hisser sur la pointe des pieds).*

5. A-t-il un réhausseur à toilettes dans sa salle de bains ?

- ☐ Oui
- ☐ Non ► *Votre proche risque de tomber en effectuant un effort trop intense pour s'asseoir ou se relever.*

6. A-t-il une douche ou un bain ?

- ☐ Une douche à l'italienne (sans rebord)
- ☐ Une douche avec rebords ► *Votre proche risque de chuter en enjambant le rebord, aussi petit soit-il.*
- ☐ Une baignoire ► *Votre proche risque de chuter en enjambant la baignoire.*

7. A-t-il un tapis antidérapant dans sa douche ou son bain ?

- ☐ Oui
- ☐ Non ► *Votre proche risque de glisser.*

8. Y a-t-il des barres d'appui près de son lit ou des toilettes ?

- ☐ Oui
- ☐ Non ► *Votre proche risque de tomber en effectuant un effort trop intense pour s'asseoir ou se relever.*

9. Son lit/canapé/fauteuil est-il suffisamment à hauteur ? Trop haut ? Trop bas ?

- ☐ Oui
- ☐ Non ► *Votre proche risque de tomber en effectuant un effort trop intense pour s'asseoir ou se relever.*

10. Y a-t-il une horloge numérique ?

- ☐ Oui
- ☐ Non ► *Votre proche peut perdre la notion du temps s'il n'a plus la vue suffisante pour lire l'heure sur les aiguilles.*

■ L'éclairage

1. Y a-t-il un éclairage suffisant dans chaque pièce ?

- ☐ Oui
- ☐ Non ► *Votre proche risque de tomber par manque de visibilité.*

2. Les interrupteurs sont-ils facilement accessibles ?

- ☐ Oui
- ☐ Non ► *Votre proche risque de tomber s'il doit parcourir trop de distance pour atteindre un bouton.*

3. A-t-il des volets ?

- ☐ Oui
☐ Non

4. Sont-ils manuels ou électriques ?

- ☐ Oui
☐ Non ► *Cela nécessite un effort important de les ouvrir et les fermer.*

5. Son extérieur est-il éclairé ?

- ☐ Oui
☐ Non ► *Votre proche risque de tomber s'il s'aventure dans son jardin ou sur son balcon pour prendre l'air.*

■ La sécurité

1. Votre proche dispose-t-il d'un téléphone adapté à sa motricité ?

- ☐ Oui
☐ Non ► *Votre proche peut rencontrer des difficultés à lire l'écran de son téléphone et composer des numéros.*

2. Votre proche a-t-il un interphone ?

- ☐ Oui
☐ Non ► *Votre proche risque d'ouvrir à n'importe qui.*

3. Dispose-t-il d'un système de téléassistance ?

- ☐ Oui
☐ Non ► *Votre proche peut avoir le besoin de contacter les urgences en cas de chute.*

4. Y a-t-il les numéros d'urgences affichés quelque part ?

- ☐ Oui
☐ Non ► *Sa mémoire peut lui faire défaut face à l'urgence d'une situation.*

5. Y a-t-il votre numéro et celui de ses proches affichés quelque part ?

- ☐ Oui
☐ Non ► *Sa mémoire peut lui faire défaut face à l'urgence d'une situation.*

■ **Voici une liste de quelques adaptations à effectuer** au domicile de votre proche pour qu'il puisse y rester le plus longtemps possible, malgré sa perte d'autonomie. Cochez ceux qui doivent être mis en place dans son logement :

Couloir

- ☐ Installer des bandes lumineuses aux plinthes
☐ Retirer les tapis
☐ Retirer les meubles ou objets encombrants
☐ Installer un interphone dans l'entrée
☐ Mettre tous les objets utiles à hauteur, dans des paniers
☐ Installer une rampe d'accès

Salon

- ☐ Installer des bandes lumineuses aux plinthes
☐ Vérifier les éclairages

- ☐ Vérifier que les passages sont assez aérés pour que votre proche puisse circuler avec son fauteuil ou son déambulateur
- ☐ Installer des rideaux occultants pour remplacer les volets
- ☐ Retirer les tapis
- ☐ Retirer les meubles ou objets encombrants
- ☐ Installer un fauteuil-releveur (avec télécommande)
- ☐ Changer de télécommande pour un modèle adapté aux seniors (avec de gros boutons)
- ☐ Changer de téléphone pour un modèle adapté aux seniors (avec des gros boutons)
- ☐ Installer une horloge numérique ainsi qu'un calendrier
- ☐ Installer une rampe d'accès

Salle à manger

- ☐ Installer des bandes lumineuses aux plinthes
- ☐ Vérifier les éclairages
- ☐ Installer des rideaux occultants pour remplacer les volets
- ☐ Retirer les tapis
- ☐ Retirer les meubles ou objets encombrants
- ☐ Installer un réhausseur sur la chaise de votre proche
- ☐ Vérifier que la table est adaptée pour accueillir un fauteuil roulant
- ☐ Installer une rampe d'accès
- ☐ Disposer les numéros d'urgences près du téléphone

Salle de bains / toilettes

- ☐ Installer des bandes lumineuses aux plinthes
- ☐ Vérifier les éclairages
- ☐ Installer un réhausseur sur les toilettes
- ☐ Disposer un tapis anti-dérapant dans la douche ou la baignoire et sous les tapis proches des sources d'eau (pour éviter les glissades)
- ☐ Transformer la baignoire en douche
- ☐ Installer un siège de douche
- ☐ Installer une barre de soutien près des toilettes
- ☐ Installer une chaise près du lavabo
- ☐ Mettre ses produits à portée de main dans des paniers y compris serviette, gant, peignoir, etc
- ☐ Installer une rampe d'accès

Cuisine

- ☐ Installer des bandes lumineuses aux plinthes
- ☐ Vérifier les éclairages
- ☐ Retirer l'électroménager inutile ou dangereux
- ☐ Investir dans des ustensiles adaptés aux seniors ou à une perte de mobilité
- ☐ Organiser le frigo de manière que votre proche n'ait plus à se baisser pour prendre ses aliments
- ☐ Afficher des notices simples, en gros caractères, sur certains électroménagers (bouton vert : allumé, bouton rouge : éteint, par exemple)
- ☐ Réorganiser les placards de votre proche pour qu'il ait la vaisselle et ses denrées à disposition
- ☐ Installer une rampe d'accès

Chambre

- ☐ Installer des bandes lumineuses aux plinthes

- ☐ Vérifier les éclairages
- ☐ Installer des rideaux occultants pour remplacer les volets
- ☐ Retirer les tapis
- ☐ Retirer les meubles ou objets encombrants
- ☐ Réorganiser le dressing de votre proche en étiquetant les étagères ou paniers
- ☐ Installer une rampe d'accès
- ☐ Installer des barrières au lit
- ☐ Changer le lit pour un lit électrique

Extérieur

- ☐ Installer des éclairages
- ☐ Vérifier que rien ne traîne au sol
- ☐ Vérifier qu'il n'y a aucun trou ou petite pente qui pourrait déséquilibrer votre proche
- ☐ Installer une rampe d'accès
- ☐ Créer un passage en dur dans l'herbe ou les graviers pour faciliter la marche de votre proche

Confort quotidien

- ☐ Etiqueter certaines choses pour faciliter la compréhension de votre proche
- ☐ Acheter une loupe pour lire
- ☐ Acheter une tablette pour lire, écrire, manger à hauteur
- ☐ Acheter des oreillers ergonomiques
- ☐ Disposer plusieurs déambulateurs, ou cannes dans le domicile
- ☐ Préférer une canne tripode
- ☐ Acheter un pilulier
- ☐ Changer d'ordinateur pour un PC simplifié pour seniors
- ☐ Disposer le calendrier des visites de la semaine (famille, amis, personnel soignant)
- ☐ Installer une alarme
- ☐ Installer les dispositifs de téléassistance
- ☐ Utiliser la domotique au domicile de votre proche

Autres adaptations, en fonction du domicile de votre proche :