

## Adaptation du 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 aménagements sont 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 ?
- ▲ Eviter 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'adaptation du logement : Quelques conseils utiles

**Il n'y a pas de règles fixes en matière d'adaptations 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 quel type de calendrier 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 en toute lettres du jour de la semaine 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 son environnement habituel autrement qu'avant. Ainsi, des motifs décoratifs chargés peuvent être perçus comme troublants, un mauvais éclairage et des zones d'ombres peuvent susciter des illusions optiques, les objets aux couleurs peu contrastées deviennent introuvables. 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.
- ▲ Evitez des éclairages qui éblouissent ou qui créent des zones d'ombre. Les ombres peuvent provoquer des illusions optiques 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.
- ▲ Favorisez la perception des objets importants en les faisant contraster avec le reste : une lunette de WC ou un verre à dents de 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 difficile à voir et à reconnaître.
- ▲ Le revêtement des sols peut provoquer des illusions optiques. 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**

A 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. Evitez 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'entraidez 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).
- ▲ Evitez 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.

### **Etre bien préparé en cas d'urgence**

Même si toutes les dispositions ont été prises, un cas d'urgence ne peut être entièrement exclu. Aussi, demandez-vous préventivement comment vous agiriez si une telle situation devait survenir.

- ▲ 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.

### **Recourez à des aides supplémentaires**

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

- ▲ L'aide-mémoire en annexe donne des points de repères et aide à ne rien oublier. Les adaptations présentées sur cette liste ne s'appliquent pas à toutes les situations.
- ▲ 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.

### **Pour en savoir plus, consultez :**

la section de l'Association Alzheimer Suisse de votre canton (liste de téléphones: [www.alz.ch](http://www.alz.ch))

les professionnels du service d'aide et de soins à domicile, les ergothérapeutes de votre région ou Pro Senectute

le service de consultation cantonal du Centre suisse pour la construction adaptée aux handicapés (liste sur: [www.hindernisfrei-bauen.ch](http://www.hindernisfrei-bauen.ch))

l'aide-mémoire en annexe et notre fiche d'information « Prétentions financières en cas de maladies de démence »

**Téléphone Alzheimer: 024 426 06 06**  
**lundi-vendredi, 8-12 et 14-17 h**

Ont collaboré à la réalisation de cette fiche d'information en tant qu'experts :

Iris Perle, infirmière en psychiatrie, responsable du centre d'information et conseils Alzheimer, service de psychiatrie externe, Frauenfeld.

Felix Bohn, architecte EPFZ, ergothérapeute, gérontologue, consultation pour la construction adaptée aux personnes âgées, Zurich.