

03.2022

geroDOSSIER

Repenser le quotidien

Aides techniques et digitales

La plupart des personnes souhaitent vivre le plus longtemps possible entre leurs quatre murs. Pour que cela soit possible même à un âge avancé, il convient de réfléchir en temps utile à son cadre de vie personnel. Il existe de nombreuses possibilités techniques qui facilitent le quotidien et soutiennent l'autonomie. Les solutions digitales jouent également un rôle de plus en plus important.

Dans les pages suivantes, des expertes de l'assurance dépendance vous conseillent sur la meilleure façon d'aménager votre environnement. Un appartement témoin, à Sarrebruck, adapté aux seniors donne d'autres pistes de réflexion concrètes

Plus d'autonomie et de qualité de vie

Dans l'interview suivante, Sandrine Henriquet, ergothérapeute, et Pascale Kolb, psychologue et responsable information, à l'Administration d'évaluation et de contrôle (AEC) de l'assurance dépendance, expliquent les aspects à prendre en compte en matière d'aménagement du quotidien pour les seniors.



Photo: © AEC

La plupart des personnes ne souhaitent pas renoncer à leur cadre de vie habituel, même à un âge avancé. Que leur conseillez-vous ?

Sandrine Henriquet : Je pense que l'aspect préventif joue un rôle important, même si cela implique un changement de mentalité anticipé, ce qui n'est pas toujours facile. Tout d'abord, il faut tenir compte de son type de logement et de la manière dont on vit : dans un appartement ou dans une maison. Est-ce que

le logement est accessible, par exemple au niveau des escaliers ? Y a-t-il des voisins immédiats ou la maison est-elle plutôt isolée ? Vit-on seul, en couple ou en cohabitation ? La suite des réflexions devra porter sur l'aménagement concret des pièces : salon, salle à manger, chambre à coucher, salle de bain, cuisine et zone d'entrée. Il est important pour nous de toujours partir du contexte individuel et de chercher ensuite des solutions adéquates et pragmatiques.

De quelles solutions s'agit-il ?

S. H. : Les tapis glissants restent malheureusement une source de danger trop souvent sous-estimée. Ils représentent un risque extrêmement élevé étant donné que les chutes sont l'une des principales causes d'hospitalisation chez les personnes âgées. Lors de la visite d'un logement, j'observe souvent une certaine insouciance chez les habitants, selon la devise : « Mais non, je ne cours pas de risque, le tapis a toujours été là. » Equiper les tapis de dispositifs antidérapants est une mesure très importante.

Les aides à la préhension sont également efficaces : autant pour les personnes qui ont des problèmes pour se baisser que pour prévenir les chutes. De manière générale, il convient d'examiner en détail tout ce qui pourrait représenter un risque de trébucher. Il peut s'agir p. ex. de câbles électriques, mais aussi de plantes ou d'appareils ménagers mal placés. Certaines choses ou habitudes font tellement partie de notre quotidien que nous ne remarquons même plus à quel point elles pourraient être dangereuses ou restrictives.

Gardez les objets de la vie quotidienne à portée de main



Photo: © Bojan - stock.adobe.com

Qu'entendez-vous par « restrictif » ?

S. H. : Si, par exemple, la machine à laver, le sèche-linge ou le congélateur ou encore des provisions de denrées se trouvent au sous-sol et qu'il faut monter et descendre plusieurs fois par jour un escalier raide. Dans ce cas, nous conseillons de s'organiser de manière à ne devoir descendre à la cave qu'une fois par semaine. Ou bien on pourrait réfléchir à créer un emplacement pour les appareils ménagers dans la cuisine et la salle de bain ou d'aménager les armoires plus fonctionnellement, c'est-à-dire de sorte que tout ce qui est important soit à portée de main.

Il est également très important de ne pas s'appuyer sur des objets qui ne sont pas prévus à cet effet. Dans la salle de bain, il s'agit par exemple des robinets ou de la garniture de douche qui ne sont pas toujours fixés solidement ou qui risquent de devenir chauds. Les radiateurs, les étagères ou les tables de nuit ne sont pas non plus appropriés comme supports.

Et les aides techniques pour la salle de bain ?

S. H. : Pour cette pièce, il y a par exemple des rehausseurs de siège spéciaux pour les toilettes et des tabourets de douche antidérapants. Pour la baignoire, il existe des sièges pivotants ou réglables en hauteur. Comme les rehausseurs de siège pour les toilettes ne sont pas toujours très fonctionnels en termes d'utilisation et d'hygiène, nous recommandons plutôt l'installation d'accouvoirs articulés.

Quels autres aspects sont encore à considérer au quotidien ?

S. H. : Nous conseillons toujours d'avoir un espace de vie bien éclairé et lumineux. Un éclairage indirect est particulièrement recommandé la nuit si on doit se lever fréquemment pour aller aux toilettes. Dans les couloirs, on peut prévoir des veilleuses à basse consommation d'énergie ou installer des détecteurs de mouvement. On en trouve dans les commerces de bricolage.

Il faut également veiller à ce que les lits soient d'une hauteur appropriée pour se lever le plus facilement possible. Les matelas trop mous sont déconseillés à cet égard. Des barres d'appui qui peuvent être installées entre le matelas et le sommier sont une aide pratique pour se soulever.

Il est évident que les lunettes, l'appareil auditif ou le déambulateur doivent toujours être à portée de main et régulièrement contrôlés et ajustés.

Il faut également s'assurer que les vêtements et les chaussures soient faciles à mettre et à enlever. Des aides à l'habillage, comme des chausse-pieds, des enfiler-bas ou encore des enfiler-boutons offrent un soutien apprécié lorsque la motricité fine diminue. Ces produits sont disponibles dans les magasins pour articles sanitaires.

Pour plus d'informations

sur les helplines ainsi que sur le service de conseil Adapth pour la transformation ou l'adaptation du logement, veuillez consulter la page 8 de ce dossier.

Quelles prestations et aides techniques peuvent être prises en charge par l'assurance dépendance ?

Pascale Kolb : En règle générale, toute personne concernée doit faire une demande préalable auprès de l'assurance dépendance, accompagnée d'un avis médical. Il faut souligner que ces frais sont également pris en charge pour les personnes qui n'atteignent pas le seuil minimal de 3,5 heures d'assistance hebdomadaire dans les actes essentiels de la vie. Il faut toutefois que l'état de dépendance persiste pour une période minimale de six mois et entraîne un besoin d'aide important et régulier pour les personnes concernées.

Où peut-on se renseigner davantage sur les aides techniques agréées ?

P. K. : Les questions à ce sujet sont traitées par notre helpline téléphonique « Aides techniques ». Il est important de toujours prendre contact avec l'assurance dépendance au préalable, car les frais ne sont pas pris en charge rétroactivement. Le personnel de l'AEC évalue les besoins du requérant, conseille et détermine le type d'aides techniques nécessaires. Une simulation sur place est parfois nécessaire pour choisir le modèle d'aide technique est le plus approprié.

En 2021, 16.500 personnes ont bénéficié d'une ou de plusieurs aides techniques. Au total, 75.000 dispositifs ont été mis gratuitement à disposition par l'assurance dépendance. Un tiers des bénéficiaires est autonome dans l'organisation de leur vie quotidienne. C'est notamment grâce à ces aides techniques que le séjour au domicile et le maintien de la qualité de vie sont souvent rendus possibles.

A quoi faut-il encore réfléchir de manière générale ?

P. K. Tout d'abord, il faut remettre en question le plus tôt possible certaines habitudes et considérer les options pour une vie aussi autonome que possible après la retraite : Si l'on envisagerait par exemple de déménager une nouvelle fois, comment réorganiser éventuellement son quotidien ou à qui demander de l'aide pour certaines tâches. Plus tôt on se confronte à certains changements, mieux on s'y habituera.

À cet égard, il convient également de réfléchir au système Téléalarme qui, utilisé à temps, procure un grand sentiment de sécurité. Il est particulièrement important pour les personnes vivant seules de ne pas avoir peur et de savoir qu'elles seront assistées immédiatement en cas d'urgence. Dans cette optique, les téléphones portables peuvent également être très utiles.

Quel est le rôle des nouvelles technologies ?

S. H. : Pendant la pandémie en particulier, de nombreuses personnes âgées ont pris l'habitude de communiquer régulièrement avec leur entourage par appel vidéo, que ce soit via leur téléphone portable, leur ordinateur ou leur tablette. Ces contacts permettent aux proches de se faire une meilleure idée de la situation et vérifier indirectement que tout va bien, sans qu'il y ait un sentiment de surveillance.

De bons contacts avec le voisinage et un réseau social stable, que l'on crée et cultive suffisamment tôt, sont également très importants. Surtout à l'âge avancé, il convient de rester aussi actif que possible sur le plan psychique, physique et social.

Interview menée par Vibeke Walter

A noter !

Le 21 avril, GERO organise une conférence sur les prestations de l'assurance dépendance et notamment sur la prise en charge des coûts des aides techniques.

Plus d'infos dans l'agenda à la page 42.

APPARTEMENT TÉMOIN AAL À SARREBRUCK

Des solutions intelligentes pour un quotidien plus facile

Dans l'appartement témoin AAL à Sarrebruck, il est possible de découvrir de manière concrète à quoi peut ressembler un équipement adapté aux personnes âgées avec des solutions d'assistance qui sont conformes à leurs besoins et les aident dans leurs activités de tous les jours. AAL vient du terme anglais « ambient assisted living » et désigne une aide individuelle, que ce soit sous forme de services techniques, numériques ou autres. Ceux-ci visent à faciliter le quotidien, à préserver la qualité de vie et à favoriser l'autonomie personnelle.

Les visites guidées commencent dans la partie de l'appartement qui n'a pas été modifiée et qui s'inspire d'un appartement normal (pour personnes âgées). Les différents éléments d'aménagement et leur influence sur la vie en autonomie sont discutés dans le but de susciter des pistes d'amélioration.

« Nous voulons sensibiliser à l'environnement domestique et attirer l'attention sur le quotidien tout à fait normal, qui est justement souvent parsemé d'obstacles : des meubles trop bas, des bords de tapis ou des seuils de porte relevés, ainsi que des portes qui s'ouvrent vers l'intérieur et qui peuvent donc bloquer le passage en cas d'urgence », nous explique le psychologue Ingo Besserdich-Nos.



Photo: © AAL Netzwerk Saar

Parallèlement, des solutions pratiques et peu coûteuses sont présentées aux visiteurs, de même que des aides techniques utiles au quotidien, notamment des presse-tubes, des couverts spéciaux, des aides à l'habillage ou des aides rotatives universelles ainsi que des dispositifs permettant de mieux tenir ou ouvrir des objets.

Les pièces qui captent l'attention sont toutefois celles qui ont été conçues de manière exemplaire pour répondre aux besoins des personnes âgées et/ou en situation de handicap. Ainsi, dans les salles de bain, des carrelages antidérapants, des miroirs mobiles, des thermostats d'ambiance automatiques, des toilettes commandées par des capteurs ainsi que des douches accessibles et adaptées aux fauteuils roulants ont été installés. Dans la cuisine, la sécurité est assurée par des systèmes d'assis-

* Ingo Besserdich-Noß est collaborateur scientifique à la htw saar dans le cadre du projet Interreg V A Grande Région Senior Activ' et s'engage en tant que membre bénévole du conseil d'administration de l'association AAL-Netzwerk Saar e.V.



tance technique, tels que des capteurs « intelligents » qui éteignent la plaque de cuisson en cas de besoin. Le lave-linge et le sèche-linge sont intégrés dans la cuisine et sont facilement accessibles ; le four est équipé d'une porte escamotable vers l'intérieur afin de garantir une ouverture optimale. Grâce à un mécanisme spécial, les armoires supérieures de la cuisine peuvent être abaissées pour les personnes en fauteuil roulant. La chambre à coucher dispose d'un lit de soins, d'un matelas ergonomique et de draps anti-allergiques. En outre, tout l'appartement a été équipé de sols antidérapants et de mains courantes spécialement conçues. Un monte-escalier est également prévu.

L'accent est également mis sur des solutions numériques ou des technologies dites « smart ». Aujourd'hui déjà, grâce à la technique moderne de gestion des bâtiments, de nombreuses maisons disposent d'une infrastructure intelligente pour la commande électronique centralisée de l'éclairage, de l'ombrage, de la régulation de la température ambiante, du verrouillage des fenêtres et des portes. Dans l'appartement témoin de Sarrebruck, il y a par exemple des détecteurs de mouvement reliés à des rampes d'éclairage qui s'allument et s'éteignent automatiquement, garantissant ainsi un passage sûr dans la salle de bain ou la cuisine pendant la nuit.

A titre d'exemple, un système d'urgence numérique ainsi que différentes possibilités de communication, de services et de renseignements ont été installés sur une tablette. La porte d'entrée peut être ouverte et fermée sans clé en cas de nécessité. Là aussi, un système numérique permet de déterminer dans quel cas ou pendant quelle période une autorisation peut être accordée aux résident-e-s mêmes, aux proches ou au service de soins afin de garantir leur accès au logement.

« Il est important de toujours adapter la technique existante aux besoins individuels. Des haut-parleurs intelligents à commande vocale comme Alexa peuvent également servir de soutien et rappeler par exemple aux résident-e-s de prendre leurs médicaments, de s'hydrater régulièrement, d'allumer et d'éteindre la lumière ou d'ouvrir la porte. À l'avenir, ces assistants numériques à commande vocale prendront de plus en plus d'importance grâce aux développements des possibilités d'assistance de l'intelligence artificielle. Toutefois, ces systèmes impliquent toujours l'enregistrement de données personnelles sur un serveur central », indique Ingo Besserdich-Noß.

D'une manière générale, toutes les solutions devraient toujours tenir compte du fait que c'est l'homme et non la technique qui reste au premier plan.

Vibeke Walter

L'appartement témoin AAL à Sarrebruck a été aménagé en 2016 par l'association AAL-Netzwerk Saar e.V. avec le soutien de la Wohnungsgesellschaft Saar mbH (WOGESaar) et financé par des fonds du ministère fédéral allemand de la Famille, des Personnes âgées, des Femmes et de la Jeunesse.

L'intégration de l'appartement dans le projet Interreg V A Grande Région Senior Activ', encore en cours jusqu'à fin 2022, offre la possibilité de s'informer également au niveau transfrontalier et de participer à des visites en langue française. Les visites sont coordonnées et accompagnées par la htw saar.

Si vous souhaitez participer à une visite accompagnée de l'appartement témoin situé au 113 Hohenzollernstr. à Sarrebruck, veuillez contacter GERO au :

☎ (+352) 36 04 78-1 ou
info@gero.lu

Vous trouvez des informations complémentaires auprès de htw saar :

☎ (+49) 681 – 5867 593 ou
musterwohnung@htwsaar.de

www.htwsaar.de/senior-activ

Interreg
Grande Région | Großregion
SENIOR ACTIV

SENIOR
Activ'

Informations pratiques



Liste de contrôle pour le quotidien

Organisation ergonomique du ménage

- Les appareils et les objets du quotidien doivent être accessibles confortablement et en toute sécurité, sans devoir les déplacer
- Les aliments, les boissons, etc. doivent être à portée de main et pas nécessairement stockés à la cave
- Veillez à ce que les trajets à l'intérieur de l'habitat soient courts
- Installez à temps des mains courantes et des poignées adaptées (p. ex. dans la salle de bain)

Attention aux risques de trébuchement

- sols mouillés et tapis glissants
- escaliers raides et bords relevés des seuils de porte (p. ex. portes de terrasse)
- armoires et tiroirs ouverts
- câbles non fixés
- meubles bas
- plantes d'intérieur et animaux domestiques
- appareils ménagers (aspirateurs-robots autonomes !)
- rangez les chaussures, les sacs à provisions, le déambulateur, etc. de manière à ce qu'ils ne gênent pas le passage

Éclairage

- Veillez à ce que les locaux soient suffisamment et uniformément éclairés
- Mais : évitez aussi l'éblouissement par des lumières trop vives
- prévoyez un éclairage de nuit ou des détecteurs automatiques de mouvement

Aides techniques au quotidien

- lors de l'achat, tenez compte d'un label de qualité certifié
- veillez à la stabilité et aux fixations sûres
- un maniement simple et confortable facilite l'utilisation au quotidien

Adresses utiles

Pflegeversicherung in Luxemburg

L'assurance dépendance peut prendre en charge des aides techniques pour répondre aux besoins des personnes en matière de sécurité, de prévention et de soulagement de la douleur. Ces aides peuvent inclure des fauteuils roulants, des lits de soins, des lève-personnes, des aides à la communication, des systèmes vidéo pour agrandir les images pour les personnes malvoyantes, etc. Ces équipements sont mis gratuitement à la disposition de la personne concernée. Le montant des frais pris en charge ne peut toutefois pas dépasser 28.000 € par aide.

En cas de besoin urgent d'aide pour les soins de base, différentes aides techniques (p.ex. déambulateur, fauteuil roulant, lit de soins) peuvent être mises à disposition directement via la Helpline, à condition qu'une demande de prestations ait déjà été déposée ou que la personne concernée soit déjà bénéficiaire.

→ **Helpline Secrétariat** (Informations générales)
lundi – vendredi (8h30-11h30 et 13h30-16h30)
☎ **247-86060**
secretariat@ad.etat.lu

→ **Helpline Aides techniques**
Pour tout renseignement en relation avec des aides techniques, une adaptation du logement ou une adaptation de voiture.
lundi – vendredi (8h30-11h30 et 13h30-16h30)
☎ **247-86040**

→ **Demande de prestations**
Une demande pour un besoin en aides techniques et/ou en soins se fait à l'aide d'un formulaire disponible auprès de l'Administration d'évaluation et de contrôle AEC de l'assurance dépendance ou auprès de la Caisse nationale de santé CNS.

Plus d'informations sur :
www.assurance-dependance.lu

→ **ADAPTH asbl**
**Bureau de conseil pour constructions
ou rénovations accessibles à tous**

Si les conditions de santé nécessitent des adaptations de l'habitat pour améliorer ou maintenir la mobilité, mais aussi si vous souhaitez vous informer à titre préventif et à long terme sur un logement accessible dès la construction ou la rénovation, vous pouvez vous adresser aux experts d'ADAPTH.
www.adapth.lu
☎ **43 95 58-1**

→ **Téléalarme**
Certaines communes disposent d'un service d'urgence local. Sécher Doheem et Help24 sont deux services actifs dans tout le pays.

Pour plus d'informations :
www.luxsenior.lu (rubrique Vivre à domicile / Prestations) ou au Senioren-Telefon
☎ **247 86 000**

→ **Box Santé Senior**
Noviacare est un système de communication intelligent qui peut être installé sans connexion Internet. La « Box Santé Senior » accompagne les activités quotidiennes (hygiène, sommeil, heures des repas, prise de médicaments et de liquides). Les pièces du domicile sont surveillées en termes de température, d'humidité, de panne de courant ou de risque de chutes. Les différents capteurs, placés au centre du logement, détectent des situations anormales et informent les proches ou les services de soins via une plateforme de téléassistance.

L'offre est attendue sur le marché dans les prochains mois et un système de communication directe avec les proches est également prévu.

Pour plus d'informations :
NOVIACARE & NOVIATEK
51, Op Zaemer, L-4959 Bascharage
www.noviacare.com
regis.cire@noviatek.com