

Deux objectifs essentiels au quotidien :

1) entretien et activités physiques

2) Pratiquer des activités de plaisir

TOILETTE ET HYGIÈNE

Préserver l'autonomie tout en assurant la sécurité

- Favoriser la participation à chaque étape
- Prévoir un temps suffisant, sans précipitation
- Installer des aides techniques si besoin : barre d'appui, siège de douche, tapis antidérapant



Faciliter les gestes du quotidien

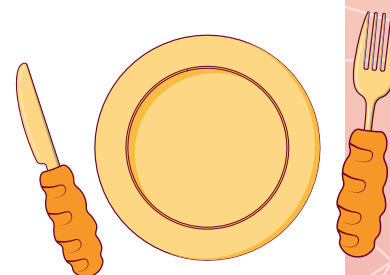
HABILLAGE

- Choisir des vêtements faciles à enfiler : scratch, fermeture éclair... et esthétiques
- Laisser le temps nécessaire pour réaliser chaque geste
- Encourager à effectuer seul ce qui reste possible

LES REPAS

Faire du repas un moment agréable et sécurisé

- Respecter le rythme de la personne, conserver la convivialité
- Adapter la texture des aliments afin de prévenir les fausses routes
- Utiliser éventuellement un réhausseur de goût (troubles de l'odorat)
- Être attentif aux difficultés de mastication ou de déglutition
- Veiller à l'hydratation



Le respect des horaires est essentiel

LES MÉDICAMENTS

- Veiller à respecter les horaires de prise prescrits
- Utiliser un pilulier si nécessaire

PRÉSERVER LE SOMMEIL

Le sommeil participe au bien-être

- Maintenir des horaires réguliers
- Signaler au médecin toute modification importante du sommeil (cauchemars...)
- Maintenir un planning d'activités



Plus d'information
sur notre site Internet
Et sur nos réseaux sociaux



06 16 83 95 17
10 chemin Du Raisin
31050 Toulouse cedex 09



FACILITER LE DEPLACEMENT ET LES TRANSFERTS

Encourager la mobilité

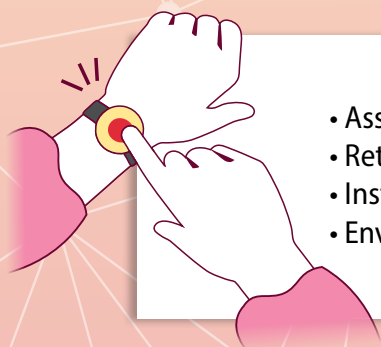
- Encourager la marche quotidienne (objectif majeur) et les déplacements en fonction des capacités de la personne
- Réaliser des exercices d'entretien physique chaque matin
- Privilégier des chaussures fermées, stables et antidérapantes
- En cas de blocage de la marche (freezing), encourager la personne à reprendre son mouvement grâce à des repères visuels : ligne au sol, obstacle à enjamber ; ou rythmiques : compter voix haute, rythmer les pas, musique
- Sur avis d'un professionnel, proposer des aides techniques adaptées pour faciliter les transferts : barres d'appui, fauteuil releveur, canne, déambulateur...



Prévenir les risques de chute

SECURISER LE DOMICILE

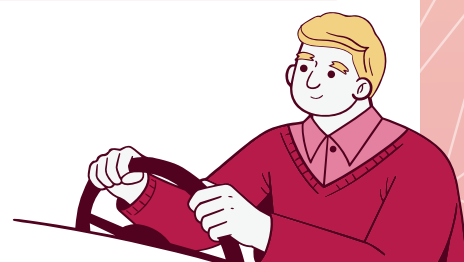
- Assurer un bon éclairage, notamment la nuit
- Retirer les tapis et sécuriser les sols glissants
- Installer des barres d'appui dans les zones à risque (toilettes, salle de bain, escaliers)
- Envisager une téléalarme ou un détecteur de chute



LA CONDUITE AUTOMOBILE

Réévaluer régulièrement les capacités de conduite

- Certains symptômes peuvent modifier les capacités à conduire en toute sécurité et nécessitent une réévaluation de l'aptitude à la conduite, conformément à l'arrêté du 28 mars 2022
- Prendre rendez-vous avec un médecin, agréé par la Préfecture, seul habilité à rendre un avis



Prévoir, c'est protéger

ANTICIPER LES MESURES DE PROTECTION



Selon la situation, différentes mesures peuvent être envisagées :

- Mandat de protection future
- Sauvegarde de justice
- Habilitation familiale
- Curatelle
- Tutelle

[Pour plus d'informations : service-public.gouv.fr](https://service-public.gouv.fr)



Plus d'information
sur notre site Internet

Et sur nos réseaux sociaux



06 16 83 95 17



10 chemin Du Raisin

31050 Toulouse cedex 09

